

عكس: محمد نجفی / اطلاعات

و امیدوارکننده‌ای بازسازی شد. اینک، این سرمایه نیاز به بازسازی و تقویت مداوم دارد تا به عنوان قوی‌ترین نیروی قوام بخش ملی، مصونیت بالا و بالاتری در برابر هرگونه عامل مزاحم، از جمله



 بیش بینی اقتصاددان پرتره جهان در مورد آینده دنیا
 ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز
 صفحه ۷

۱۷ ساعت ۹۶/۴/۱۰ روز شنبه تعیین می گردد.

اطلاعات



حکمت نه فلسفه است نه اخلاق. این را می‌دانیم، اما از پاسخ این پرسش که حقیقت حکمت چیست، به دلیل استعمال آن در معانی مختلف به طور دقیق آگاه نیستیم. وقتی از میراث حکمی امامان یا اولیای الهی سخن می‌گوییم، مراد از حکمت چیست؟ وقتی فردوسی یک حکیم می‌شودیم، اشاره به کدام وجه شعری او داریم؟

شاید کلی‌ترین پاسخ این باشد که مقصود کلمات حکیمانه‌ای است که از یکسو نشان‌دهندهٔ عینیت پیش حکمی آن بزرگواران و از سوی دیگر، ابزاری برای ارائه بخشی از آگاهی‌های اخلاقی و انسانی به جامعه‌است. اینجا مقصود تقسیم حکمت به نظری و عملی نیست، بلکه جنبه‌های ذهنی و عملی انسانی و ناظر به کمال مطلق و ارزش‌های فطری است که به صورت کلمات حکیمانه بر زبان جاری می‌شود. این روایت که «اگر کسی چهل روز خود را خالص برای خدا گرداند، خداوند حکمت را از قلبش بر زبانش جاری می‌کند»، همین حکمت است.

به سخن دیگر، در کنار بیان اصول اعتقادی و فکری، و همین طور شریعت و فقه، قسمتی به عنوان اخلاق وجود دارد که بخشی از منبع آن، آموزه‌های الهی در قرآن و حدیث و روایت دیگر از فطرت انسانی و روح حکمی انسان‌هاست. حکمت نه فلسفه‌است و نه وحی مستقیم الهی، حکمت معارف برخاسته از فطرت پاک الهی است. وقتی گفته می‌شود که لقمان احکیم^{است}، دقیقاً به همین معناست. حکمت برآیند معرفتی توحید، شریعت و اخلاق است که خداوند روی آن تکیه می‌کند. فهمی اخلاقی از معارف توحیدی، چیزی که خیر کثیر کوثر- خوادنه شده است- «و من یوت الحکمه فقد اوتی خیرا کثیرا» (بقره، ۲۵۹) خداوند در قرآن مرتبه حکمت را در مرتبه پس از کتاب و حتی در جایی پیش از تورات و انجیل قرار داده است: «وعلیمه الکتاب والحکمه والتوراه والانجیل» (آل عمران: ۴۸) و در جای دیگر: «و اذ علمک الکتاب والحکمه والتوراه والانجیل» (مائده: ۱۱۰). در جی‌ای دیگر: «ادع الی سبیل ربک بالحکمه والموعظه الحسنه» (نحل: ۱۲۵). بنابراین همان‌طور که کتاب ابزار هدایت است، حکمت هم ابزار هدایت است. درباره لقمان هم آمده است: «و لقد اتینا لقمان الحکمه» (اسفان: ۱۲). اما تا اخیر، امام کاظم معنای حکمت را برای هشام بن حکم، به معنای فهم و عقل دانسته‌اند. کافی: (۱۶۹).

یکی از جنبه‌های آگاهی بخشی امام بی‌ت، صدور کلمات حکمت‌آمیز است که به خصوص در فرهنگ ادبی عرب، جایگاه ویژه‌ای داشته است: از رسول خدا^ص نقل شده که فرمود: «**اِنَّ اللهَ اجری علی السنن اهل بیتی مصابیح الحکمه**» [خداوند چراغ‌های حکمت را بر زبان اهل بیت من پراپروخته است] و در جی‌ای دیگر: «ما زهد عبد فی الدنیا الا بسبب علمه فی قلبه و بصره فی الدنیا: چنانچه در دنیا زهد نورزید جز آنکه خداوند حکمت را در قلب او ثابت گرداند و در امر دنیا او را بهر گز گردانید.» (آل امام علی^ع) نقل شده که فرمود: «**روحو الفکرم یدبغ الحکمه**» جنان‌ها را با نازه‌های حکمت آرمش ببخشید.» در رسول خدا^ص نقل شده است که فرمود: «**الراس الحکمه**»^{الله}، اوج حکمت، ترس از خداست».

این میراث در درجه اول از پیامبر^ص و امام علی^ع و پس از آنان، از سایر امامان این کلمات نصبار حکیمانه و اخلاقی، میراثی با ارزش و قابل تأمل است. البته بسیاری از بزرگان از تاریخ اسلام نیز جملات حکیمانه‌ای دارند و این اسبابا یک موجب الهی است. در آثار این امام اسلامی، مانند کتابهای جافظ، ابن‌قتیبه، ابن عبدالبر و بسیاری دیگر، این کلمات به صورت موضوعی درج شده و برای قرائت منبیه برای تغذیه فکری توده‌های بود که این آثار را مطالعه می‌کردند. اما در مقابل، از سبب «بی‌خبری»: از خدایا، من و او دوست دارم. تو نیز دوستش بدار و دوستدارش را دوست بدار».

من آجتی فیلیجه، و لیلیع الدار، منکم الغائب»؛ (اگر که در دوردست دارم، باید او را دوست بدارم و بایست الاجر: مصیبت‌ها کلید پادشای اند، از این قبیل است. چند جمله از مواظظ حسین بنه و اخلاقی امام مجتبی^ع) چنین است:

این آدم، عصف نه محارم الله تکن عابدای از فرزند آدم! از حرام‌های الهی خود را پاک نگه دار، عابد خواهی بود.

و ارض بما قسم الله سبحانه تکن غنیا؛ راضی به آنچه خدا تقسیم کرده باشی، نیاز خواهی بود.

و احسن خواهر من جاوور، تکن مسلمة؛ با اطرافیات خوب رفتار کن، مسلمانی خواهی بود.

و صاحب التوبین مبتل ما تحب ان یصاحوک بمطه، تکن عدلا؛ با مردم همان‌گونه رفتار کن که دوست داری که تو رفتار کنی. عادل خواهی بود. در برابر ششما، اقوامی بودند

اخلاق امام حسن مجتبی (ع)حجت الاسلام والمسلمین دکتر رسول جعفریان

از جمله درباره سفرهای حج آن حضرت که پیاده انجام شده، آمده است: «من شرم دارم که پیاده بخانده را ملاقات کنم درحالی که پیاده به خانه او نرفته باشم.» پس بیست بار از مدینه با پای پیاده به زیارت خانه خدا رفت. در نقل دیگری آمده است که بیست و پنج بار پیاده به سفر حج رفت. این‌سعد در نقل خود پانزده بار ذکر کرده است.

بذل و بخشش در راه خدا، یکی دیگر از ویژگی‌های اخلاقی آن امام بزرگوار است که مکرر توشه‌های حج را به یارانش می‌فرستاد.

نمونه دیگری از جملات حکیمانه آن حضرت اینهاست: **اذا سمعت أحدا یتناول أعراض الناس، فاجتهد أن لا یمرک:** وقتی دیدی که کسی متعرض آبروی مردم می‌شود، تلاشی کن تا تو را نباشد. **لا تأکلک ما تلقی:** آنچه طاقت انجاش را ندارد، بر خود تکلیف مکن.

و **لا تتعرض لما لا تدکر:** متعرض آنچه بدان نمی‌رسی، مشو.

و **لا تعدسا لا تقدر علیه:** آنچه را توانایی بر آن نداری، وعده مده (در شمار مایور).

و **لا تنفق إلا بقدر ما تستفید:** جز به مقدار آنچه بهره می‌بری، خرج مکن.

و **لا تطلب من الجزاء إلا بقدر ما عندک**، **من الغناء:** جز به مقدار داشته‌هایت، برداشت مطلب.

و **لا تنصر إلا بما نلت من طاعة الله تعالی:** جز در آنچه طاعت الهی را به جای می‌آوری، مدیا مشا.

و **لا تتناول إلا ما تری نفسك أملا:** جز در آنچه خود را شایسته آن ندانی، وارد مشو. **فإن تکلیف ما لا تلیق، سفة:** چرا که تکلیف ما لایطاق سفاهت است. **والسعی لئلا لا تدکر، عماء:** تلاش برای آنکه دست نیافتنی است، زحمت است.

و **عدا ما لا تنجز، تفغص:** وعده‌ای که بدان عمل نکنی، رسوائی است. و **الإففاق من رفاهه، حرب:** خرج کردن در آنچه قایده ندارد، عصبانیت و خشم است. و **طلب الخیر بغیر غناء، سفاهة:** انتظار برداشتی افزون بر داشت، بی‌عقلی است.

پاک فرزند آدم! از حرام خود را پاک نگه دار، عابد خواهی بود.

راضی به آنچه خدا تقسیم کرده باشی، نیاز خواهی بود.
با مسلمان خواهی بود.
با مردم همان‌گونه رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند، عادل

بای تو رفتی بود

و **بلوغ المنزله بغیر استحقاق یثنی علی الملکة:** نتسختن در جایگاهی که شایستگی‌اش نیست، مشرف شدن بر نابودی است. **المرح باکل الهیة:** شوخی کردن، هیبت انسان را از میان می‌برد.

به امام مجتبی^ع گفته شد: «فلان شخص از تو بدگویی کرد.» فرمود: «شخص مرا به رحمت انداختی. اکنون پسرای خودم او طلب مغفرت و آمرزش می‌کنم».

و فرمود: **«لا تعاجل الذنب بالمعروفه واجعل بینهما لاتعذار طریقه»** در مجازات گناه شتاب مکن و میان آن دو نه‌مانی را برای عذرخواهی باقی نگذار.

ویژگی امام مجتبی (ع)
امام حسن^ع در نیمه ماه مبارک رمضان سال سوم هجری به دنیا آمد، درحالی که شباهت زیادی به جدش رسول خدا^ص داشت. سالها در کنار جدش رسول خدا^ص و پدرش جدش مرتضی^ع زندگی کرد، و پس از شهادت پدر بزرگوارش، رهبری شیعیان را عهده‌دار شد. ابو‌ریزن یکی از ائمه اثنی عشری است. در آثار این امام اسلامی، مانند کتابهای جافظ، ابن‌قتیبه، ابن عبدالبر و بسیاری دیگر، این کلمات به صورت موضوعی درج شده و برای قرائت منبیه برای تغذیه فکری توده‌های بود که این آثار را مطالعه می‌کردند.

و اوست من یحبه: از خدایا، من و او دوست دارم. تو نیز دوستش بدار و دوستدارش را دوست بدار».

من آجتی فیلیجه، و لیلیع الدار، منکم الغائب»؛ (اگر که در دوردست دارم، باید او را دوست بدارم و بایست الاجر: مصیبت‌ها کلید پادشای اند، از این قبیل است. چند جمله از مواظظ حسین بنه و اخلاقی امام مجتبی^ع) چنین است:

این آدم، عصف نه محارم الله تکن عابدای از فرزند آدم! از حرام‌های الهی خود را پاک نگه دار، عابد خواهی بود.

و ارض بما قسم الله سبحانه تکن غنیا؛ راضی به آنچه خدا تقسیم کرده باشی، نیاز خواهی بود.

و احسن خواهر من جاوور، تکن مسلمة؛ با اطرافیات خوب رفتار کن، مسلمانی خواهی بود.

و صاحب التوبین مبتل ما تحب ان یصاحوک بمطه، تکن عدلا؛ با مردم همان‌گونه رفتار کن که دوست داری که تو رفتار کنی. عادل خواهی بود. در برابر ششما، اقوامی بودند

«ابومحمد» حسن بن علی بن ابی‌طالب^ع، امام دوم از ائمه اثنی عشر^ع و چهارمین معصوم از چهارده معصوم^ع؛ فرزند نخست علی بن ابی‌طالب^ع از حضرت فاطمه^ع است. تولد آن حضرت بنا به قول بیشتر مورخان در مدینه و روز سمنه ۱۵ رمضان سال مطابق است با روز سمنه ۱۲ مارس سال ۶۲۴.

امام حسن^ع یکی از پنج تن اهل بیت رسول گرامی (ص) بود که آیه تطهیر: **انما یرید الله لیتهم عنکم الرجس اهل بیت و ینظیرکم تطهیرا** (سوراب) در شأن ایشان نازل گردیده است. به روایت تألیف محمدبن بحرالتیسانی نقل کرده است و مجلسی را زیر کساء خود جمع آورد و آیه تطهیر را تلاوت فرمود که: «اینها اهل بیت منند.» در حدیثی دیگر فرمود که: «این چهار تن آل محمدند. با هر کس در جنگ باشند، من هم با او می‌جنگم و با هر که در آشتی باشند، من نیز در آشتی هستم.»

حسن نام حسین را خود حضرت رسول(ص) تعیین فرمود و در گوش ایشان آذان گفت و برایشان عقیقه کرد. ظاهرا نامهای حسن و حسین در عرب سابقه نداشته و انتخاب این دو نام به ابتکار خود حضرت رسول(ص) بوده است. بنا به بعضی از روایات که منطقی به نظر می‌رسد، حضرت امیر(ص) با وجود حضرت رسول(ص) و به احترام ایشان مباردت به نامگذاری فرزندان خود نکرد و به همین دلیل روایاتی را که به موجب آن حضرت امیر(ص) را آغاز نامهای دیگری به فرزندان خود داده بوده است، باید با احتیاط تلقی کرد.

پیامبر(ص) و حسین(ع)
روایاتی هست که به موجب آن امام حسن^ع شبیه‌ترین مردم به رسول خدا^ص بوده است و روایاتی زیاد است که حضرت رسول (ص) این دو سبط خود را زیاد دوست می‌داشت و «پاره تن خود» و «دلگ خوشبوی خویش» می‌نامید، آنها را بر شانه‌های خود سوار می‌کرد و بر زمین خم می‌شد تا بارو سوار شوند. در سجده اجازه می‌داد به پشت او بپرند و بازی کنند و به خاطر آن دو خطبه را قطع می‌کرد و از منبر به زیر می‌آمد. حسین محبوب‌ترین اهل بیت بودند. رسول اکرم(ص) ایشان را «پسر خود» و اسید جوانان و بهشت» و «زینب ابی و «او گوشوارهٔ عرش» خوانند و خود را از پشت آن دو معرفی کرد و در مایله با نصاری نجران، علی و فاطمه و حسین را با خود برد و به حکم قرآن (۶۱ آل عمران) حسین را «جان خود» و «پسر خود» نامید.

سیاهی امام حسن(ع)
ذهبی در وصف حضرت (سیر اعلام النبلاء، ۲۵۳:۲) گوید:

بزرگمشت و زیباروی و عاقل و متین و سخی و نیکوکار و متدین و متقی و باحمتش و از هر کس فاضل‌تر و پارسا‌تر و فداکارتر بود. هرگز سبب دل‌آزار بر زبان نیاورد؛ به اتفاق همه مورخان کسی جز سخن راست از او نشنید و بلاغت و تبحرش در قرآن و حدیث و ظلم عرب و روائی طبع او تا جایی بود که معاویه ششامیان و طرفداران خود را از بحث و احتجاج آن حضرت برحذر می‌داشت. در حلم و اغماض، وارث برحق پدر بود.

نیز در وصف آن حضرت گفته‌اند که پانزده بار حج کرده و بیشتر آن را از مدینه تا مکه با پای پیاده طی کرد. درباره سخاوت آن حضرت نیز روایاتی آمده است. از جمله روایت محمد بن حبیب در امالی است که به موجب آن حضرت امام حسن(ع) بار هر چه داشت به فقرا داد و سه بار مال خود را با خدا دونم کرد و نیمی را در راه او انفاق نمود.

زمانادری کوتامدت
پس از شهادت حضرت امیر(ع) مردم کوفه با امام حسن(ع) بیعت کردند. به روایت طبری نخستین کسی که با او بیعت کرد، قیس بن سعد بن عباده انصاری بود و بنا به روایت مدائنی، نخستین کس که مردم را به بیعت امام حسن(ع) فراخواند، عبدالله بن عباس بود. این روایت با روایات دیگری که می‌گویند عبدالله در حین شهادت حضرت امیر(ع) در کوفه نبود، سازگار نیست.

از مجموع روایاتی که در طبری و کتب دیگر هست، چنین برمی‌آید که امام حسن(ع) از همان آغاز از موافقت جدی و اطاعت لازم مردم کوفه می‌آیرس بود و طلب جنگ با معاویه نبود؛ چنان‌که وقتی قیس ابن سعد گفت: «بیعت می‌کنم به شرط (پیروی از] کتاب خدا و سنت رسول و قتال با حلال‌شمارندگن است (محرمات)، امام فرمود: «بیعت کن به شرط کتاب خدا و سنت رسول؛ زیرا مطالب دیگری به دنبال آن می‌آید» و شرط قتال را ذکر نکرد. قیس ساکت شد و بیعت کرد. مردم نیز از همان آغاز متوجه این نکته بودند؛ چنان‌که در روایتی در طبری آمده است که امام حسن(ع) هنگام بیعت اهل کوفه به ایشان گوشزد فرمود:

«اَشْما باید به فرمان من گوش دهید و بیعت بکنید و باید و چون کس صلح کند، صلح کنید؛ و اگر کسی جنگ بپنجند، بپنجند. این حضرت این شرط را فرمود، مردم در شک افتادند و گفتند: «این آن کسی نیست که شما می‌خواهید؛ زیرا او جنگ نمی‌خواهد!» (طبری، در عهد دوم، ۴). مردمی که چنین گفتند، البته همه مردم نبودند؛ زیرا اکثریت یاران او از همان زمان حضرت امیر(ع) در جنگ با معاویه سستی می‌کردند و دلشان با امام نبود. این مردم که این سخن را گفتند، از سرازیر شد.

پس از آنکه به تاسلی‌اگوی پایان داد، من می‌پرسید: «آیا غریب هستی؟» گفت: «آری. فرمود: «ایا من بیا. اگر مسکنی نداری، به تو مسکن می‌دهم و اگر نیازمندی بی‌نیازت سازم.» من از او جدا شدم درحالی‌که در روی زمین محبوب‌تر از او نزد من نبودم.

روایات دیگری نیز در دست است. مردی دیندار از امام حسن درخواست کمک کرد. امام صد دینار دادند. پس از آن نزد برادرش حسین آمد. وی نود و نه دینار داد و نتواست تا برادرش برابری کند.^{۱۵}

خارج بودند که به امید جنگ با معاویه در سپاه امام‌حسن بودند و چون این سخن را از او شنیدند، آن سخن را بر زبان آوردند. امام حسن^ع در زمان حیات پدر بزرگوار خود یعنی از جنگ مدین و قضیه حکمین به این طرف سستی و تزلزل رای بیشتر خود کوفه را در جنگ با معاویه بهیچ‌دری کرده بود و می‌دانست که مردم کوفه از سختگیری علی^ع در تقسیم بیت‌المال و از رفتار سخت او حتی با خانواده و خویشان خود در مورد اموال عمومی ناراحت هستند و با حسرت طلب معاویه هستند که در بذل بیت‌المال مزی شری و قانونی نمی‌شناسند و اصحاب خود را غرق مال و نعمت می‌کند و بر رانگان که در اطراف علی^ع هستند، با او تغافل می‌فرید و از راه در می‌برد. عده کسانی که صرفا اهل تقوا بودند و آرزویی به جز اجرای دقیق احکام الهی نداشتند، در میان اصحاب حضرت امیر(ص) کم بودند و به تدریج کمتر می‌شدند. معاویه از سستی و تزلزل یاران علی^ع و جرأت و جسارت پیشروی به دست آورد و اطراف بصره و کوفه را به باد غارت گرفت و هر چند امیرالمؤمنین(ص) اصحاب خود را به جهاد و مقابله با دشمن ترغیب کرد، چیزی جز سستی از ایشان ندید.

شهادت حضرت علی^ع به دست معاویه ششری که بر اثر گرفتاری به تعصیب کوفه‌ایان، بهترین فرد روی زمین را شتر کرد، بر دلسردی و نومیدی حسن مجتبی^ع و افزود و از او اینکه بتواند در چنین محیط آلوده‌ای با سپاهیان منظم و مصمم معاویه بجنگد، مایوس شد.

نوش کرد آن زهر و غم‌زای نکرد
چان بداد و ترک چاب‌زای نکرد
زهر شد زیر و پراکنده از زیر
لخت‌لختش از جگر خوشی پیمیر را جگر

جمع کرده‌حسن خلقت و حسن ظن
جملهٔ افعال، بدو نامش حسن
در مروت چون جهان پریچ دید
خواست تا عالم ببیند، هیچ دید

جدّی کرّی دو عالم بود پُر
ساختنی خود را برای او شستر
در نمازش بر کتف بنشاندی
قواملین نمازشش خواندی

این چنین عالم بود جد کاتواست
جملهٔ آفاق ابجدخوان اوست
زهر را با جد خود شد این پسر
قتل را شد آن دگر یک با پدر

آن لبی کو شیر زهر خورده باز
مصطفی دادش بدان لب قبله باز
چون توان کردن گذر که زهر را
خون توان کردن جگر این قهر را

نام خصمش گرچه پرسیدندش
تن زد و تن کشته در دل داد راز
تن زد و تن کشته در دل داد راز

معارف

تحت شرایطی به معاویه بازگذاشت.

شرایط صلح به گونه‌های مختلف نوشته‌اند و مفصل‌تر از همه روایاتی است که صدوق از کتاب المروق بین الابطالی و الحقوق تألیف محمدبن بحرالتیسانی نقل کرده است و مجلسی در بحال‌الانوار آورده است. به موجب این روایت امام‌حسن(ع) با معاویه بیعت کرد به این شرط که حسن او را (یعنی معاویه را) «امیرالمؤمنین» نخواند و پیش او شهادتی ندهد و معاویه شیعهٔ علی را تعقیب نکند و ایشان را امان و زنها دهد و بدلی به ایشان نرساند و هر که از ایشان صاحب حق باشد، آن حق را به او بازگرداند و یک میلیون درهم به فرزندان کسانی که در جنگهای صفین و جمل در رکاب علی^ع کشته شده‌اند، از خراج دارابگرد بدهد؛ ولی معاویه به هیچ یک از این شروط وفا نکرد. در فصول‌المهمه ابن الصبّاح مالکی صلحنامه چنین آمده است: حسن بن علی با معاویه صلح کرد به این شرط که ولایت مسلمانان را به او پسبدارد و معاویه با مسلمانان به موجب کتاب خدا و سنت رسول(ص) عمل کند و معاویه کسی را پس از خود ولیعهد نکند و مردم دو همه جا در امان باشند و اصحاب و شیعه علی بر جان و مال و زن و فرزند خود در امان باشند و معاویه عهد و میثاق می‌بندد که در نهان و آشکار با حسن و برادرش حسین و اهل بیت رسول(ص) بد نبیندشد و کسی از ایشان را در

سه دستگی مردم
چنان‌که از این روایت ابوالفرج برمی‌آید، اطرافیان امام حسن^ع بر سه دسته بودند: گروهی که اکثریت با آنها بود، همانها بودند که چون امام دعوت به جهاد فرمود، ساکت شدند و عدم رضایت خود را با این سکوت اظهار کردند. گروه دوستان وفادار او بودند؛ ولی این دسته نیز چون خطبه او را در سیاط ملاتن که پوی آشتی می‌داد شنیدند، او را بر ضغعی که [گمان می‌کردن] نشان داده، ملامت کردند.

گروه سوم کسانی بودند که با شنیدن این خطبه، به خشم آمدند و از مشرکین خواندند و یکی از ایشان می‌خواست او را بکشد و این گروه سوم که در اقلیت بودند، همان «خوارج» بودند که به امید جنگ با معاویه با امام بیعت کرده بودند و چون رفتارش را دیدند، او را هم مانند پدرش مشرک خواندند و دست به غارت اموال او زدند!

دسته اول در برابر جسارت این گروه کوچک اقدامی نکرد و فقط شیعیان خالص او از او حمایت کردند، آنها با سرزنش و ملامت تا بر این امام‌حسن^ع میان گروه‌ها و دسته‌هایی که ه‌وها و آمال و اهدافی گوناگونی داشتند، گرفتار شده بود و نمی‌توانست با وسایل کلی منطبق بر امر دین و احکام الهی باشد، همه این گروه‌ها را راضی سازد و متوجه شد که در برابر کسی قرار دارد که در رسیدن به اهداف خود از هیچ وسیله و واسطه‌ای با ندارد

سرور جوانان بهشت

دکتر عباس زریاب خویی



و او از این راه مسلما بر او غلبه خواهد کرد و اگر این غلبه بر اثر جنگ باشد، نتیجه آن برای او و خانواده‌اش و اصحاب و شیعیان بسیار گران تمام خواهد شد و به همین جهت تصمیم به مصالحه گرفت.

بنا بر روایت ابوالفرج در مقاتل‌الطالیین، معاویه عبداللهبن عباس را به امام او از در مقدمه لشکر فرستاده بود، با یک میلیون درهم فریفت و او شش‌سایه سپاه خود را ترک کرد و داخل سپاه معاویه شد. در این میان معاویه دو تن از اصحاب خود را پیش امام فرستاد و او را دعوت به آشتی کرد و شرایطی در برابر صرف‌نظر کردن امام از خلافت و او وعده داد که از جمله آن بود که به شیعیان آزاری نرساند و از علی^ع جز به نیکی یاد نکند. به شرایطی که خود امام برای این کار پیشنهاد کند. آن دسته از یاران که وفادار بودند، از موافقت امام ناراضی بودند و او را ملامت می‌کردند و از این واقعه که پیش آمده بود، گریه می‌کردند و حتی یک تن از اصحابش او را «مذل‌المؤمنین» (خورانندهٔ مؤمنان) خواند!

می‌گویند معاویه پس از موافقت امام روی به کوفه نهاد و در نیخله خطبه‌ای برای مردم کرد ایراد کرد و گفت: «ما به شما جنگ نکردم که نماز بخوانید و روزه بگیرید و حج کنید و زکات بدهید. این کارها را شما می‌کردید. من بنا شما برای آن جنگیدم که بر شما حکومت کنم و خانواده این را با آنکه شما نمی‌خواستید، به من عطا فرمود و هر چه در من، به حسن‌بن‌علی داده‌ام (یعنی وعده کردم).»
زیر این او پایم می‌گذازد و می‌آید و نمی‌کند! معاویه مسلما به شرطی که امام کرده بود، وفا نکرد و مهمتر از همه ناسزاگفتن به حضرت امیر(ع) و تعقیب دوستان آن حضرت از جمله قتل حجر بن عدی بود.

دلایل حرج
در احتجاج طبرسی روایتی از زباین وهب جهنی هست که در آن خطبه‌ای از معاویه نقل شده که در معاویه بیان فرموده است. رید می‌گویند: پس از آنکه حسین بن علی را زخم زند در مدائن پیش او رقت در حالی که از درد می‌تالید. گفت: «ای پسر پیغمبر، رای تو چیست و چه می‌بینی که مردم در خاک خود می‌نهند ماندانند!» فرمود: «معاویه به نظر من از این کسانی که می‌نهند شیعه من هستند، بهتر است. اینها اهنگ کشتن من کردند و بار و شیعه را غارت کردند و مالم را گرفتند. اگر از معاویه بی‌دین بگیرم که خون خود را حفظ کنم از برای خانواده خود امان بگیرم، بهتر است آن است که اینها مرا بکشند و خانواده‌ام را از بین بربند. به خدا اگر می‌خواهم بچنگم، اینها از گردن من می‌گردند و مرا به دل نسلیم می‌کنند. اگر من با معاویه در حال عرت صلح کنم، بهتر از آن است که او مرا در آسار کشتن و غارت کند و با بر من منت بگذارد و مرا بکشد و این تنگ تا آخر دنیا بر منی‌ماند بماند و معاویه و فرزندانش بر زنده و مرده ما منت بگذارند.»

در همین کتاب احتجاج آمده است که وای می‌گویند: پیش حسن بن علی رقت و قتم: «ای پسر رسول خدا، خوان‌ما ساختی

جسد تو پیغمبر نوع بشر
جن و ملک بر قدش سوره سر
صاحب عنان بشیر و نذیر
بر فلک وحی سراج منیر
اینهٔ پاک که نور خدا
تابد از ایمن این بر ماسوا
بیا تو سرلسله اولیاست
چشم بر نور خدا، مرضااست
مادر تو دخت پیغمبر بود
آیه‌ای از سوره کوثر بود
پردنشین حرم کبریا
فاطمه آن زهرهٔ زعفرای
عاشق کل، حضرت سلطان عزیز
خود خدا، شاه شهیدان عشق
با تو ز یک گوهر و یک مادر است
ظل خدائی تواش بر سر است
آینهٔ ذاتی، مدمندبا
حسن خدائی، حسن مجتبی
نام حسن، روی حسن، خو حسن
نور خدا، درخشش پرتو
سر زده، درخشان صبح
آیهٔ تطهیر به شأن شمامست
حکم شما امر اولوالمر ماست

و ما شیعیان را برده و بنده کردی!» فرمود: «چرا؟» گفت: «برای اینکه امر خلافت را به معاویه تسلیم کردی.» فرمود: «به خدا که من خلافت را برای آن تسلیم کردم که برای خود یارانی نیافتم. و اگر و او حکم می‌کرد؛ ولی من مردم کوفه را شناختم که در سخن و در عمل پایبند عهد و میثاق نیستند، به ما می‌گویند که دل ما با شمامست، اما شمشیرهایشان بر روی ما آخته است»

اگر در صحت این روایات تردیدی نباشد، در مضمون آن تردیدی نیست و یابگران این حقیقت است که امام واقعاً در عمل چاره‌ای جز مصالحه و تسلیم خلافت به معاویه نداشته است؛ از لحاظ اعتقادات شیعه مسئله به گونه دیگری است: امام‌حسن^ع با معصوم بر حق مفترض‌الطاعة است و همه کارهایش را روی دستورهای الهی و مصالح عالیه دینی است. اما از اسرار غیب و پشت پرده آگاه است و هر چه او کند، درست همان است؛ مثلاً روایتی در احتجاج طبرسی هست که چون امام با معاویه آشتی فرمود، بعضی از مردم او را بر این کار سرزنش کردند:

امام فرمود: «به خدا نمی‌دانید که من چه کرده‌ام. آنچه من می‌کردم، برای مردم من و همه آنچه افتاب بر آن طلوع کرد، یا غروب کند، بهتر است. آن نمی‌دانید که من امام شما و مفترض‌الطاعة هستم و یکی از دو سید شباب الیه‌الجنت به نص رسول خدا هستم؟» گفتند: بلی. بعد حضرت اشاره به قصه موسی و فرمود که در قرآن آمده است، فرمود و گفت: «آیا نمی‌دانید که

چون خضر آن کشتی را سوراخ کرد و آن دیوار را باز جایش آورد و آن کودک را کشت، موسی^ع در خشم آمدهٔ زبرا موسی^ع علت و حکمت این کارها را نمی‌دانست؛ ولی این کارهای خضر هم از روی حکمت و من صواب بود»

سید مرتضی در تزیین‌النبیاء، مطلبی در توجیه مصالحه امام آورده است که قسمتی از آن همان است که پیشتر نیز گفته شد از جمله آنها دلیل امامت است که در این باب می‌گوید: از روی الله ظاهر و قاهره ثابت شده است که او معصوم مؤید است و باید در برابر همه کارهایش سر فرود آورد و آن را حبل بر صحت کرد، اگرچه توجیه آن به تفصیل معلوم نباشد یا در ظاهر چیزی باشد که سبب نفرت نفوس گردد.» سیدمرتضی پس از بیاسات مفصل می‌گوید: امام خود را از امامت خلع نکرده؛ زیرا امامت پس از حصول آن از سلب نمی‌شود. حتی بیشتر مخالفان ما نیز می‌گویند که امام خود را نمی‌تواند خلع کند و فقط از راه اختیار کامل این کار را می‌تواند کند؛ و اگر از راه ناجاری و اکراه خود را خلع کرد، این خلع تأثیری ندارد. نیز امام امر خلافت را به معاویه نسلیم نفرمود، بلکه متارکهٔ جنگ کرد و این به جهت نبودن یاور مسلط بود؛ اما بیعت او به معاویه به معنی رضایت ظاهری و خودداری از نزاع بود؛ همچنان‌که حضرت امیر(ع) نیز با خلفای سه‌گانه بیعت کرد ولی این بیعت به معنی رضایت باطنی و طیب نفس نبود، چنان‌که رفتار و گفتار او بعدها شهادت این مدعاست. (تذکره بحال‌الانوار، ۱۶۱:۱، ۱۰۷-۱)

سیاست دنیوی: سیاست دینی
در اینجا بد نیست که به نامه‌ای که ابن ابی‌الحدید به نقل از ابوالحسن مدائنی آورده است، اشاره کنیم و آن نامه‌ای است که عبداللهبن عباس به امام‌حسن^ع نوشت. است. در این نامه عبدالله، امام را به اتخاذ سیاسی تشویق می‌کند که مطابق مصالح روز باشد؛ مثلاً می‌گوید: «از مهم دیش را بخر تا آنجا که به دین تو صدمه نرساند، اما آنکه با اهل بیروتات و اشراف دوستی کن تا با این وسیله عشایر و قبایل آنها را به سوی خود جلب کنی» و یا «اگر دروغی در جنگ گفته ششود یا برای اصلاح مردم گفته شود اشکالی ندارد؛ زیرا جنگ بر خدعه نهاده است و تو از این جهت مدامی که در جنگ هستی و حقی را باطل نساختی، مجاز هستی» و نیز علت پراکندگی مردم را از دور علی^ع آن می‌داند که در عطایا میان ایشان مساوات برقرار کرد (یعنی اشراف را با عوام یکسان ساخت). پس از آن به او نصیحت می‌کند که بپنجدگ و از حق خود صرف نظر نکند مگر آنکه مرگ او را در بریابد.

این نامه این سیاست متضمن نکات مهمی در سیاست و آداب حکومت است و رعایت آن شاید سبب ضعف امام نمی‌گردید؛ اما این سیاست، سیاست دنیوی است و با سیاست دینی که علی^ع را پیش گرفته بود و حسن^ع می‌خواست از آن پیروی کند، سازگار

به نقل ذهبی: امام‌حسن(ع)بزرگمشت و زیباروی و عاقل و متین و سخی و نیکوکار و متدین و متقی و فداکارتر بود. هرگز سخن دل‌آزار بر زبان نیاورد. کسی جز سخن راست از او نشنید و بلاغت و تبحرش در قرآن و حدیث و روایت طبعش تا جایی بود که معاویه شامیان و طرفداران خود را از بحث با وی برحذر می‌داشت

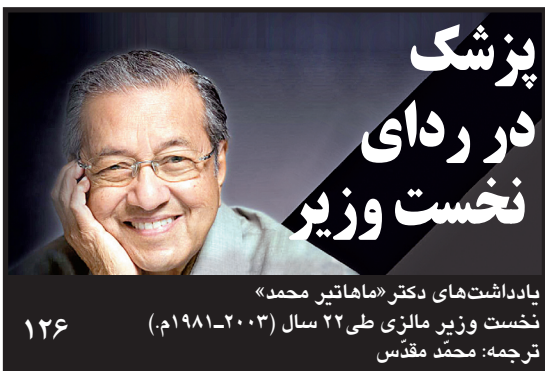
زمانادری کوتامدت

پس از شهادت حضرت امیر(ع) مردم کوفه با امام حسن(ع) بیعت کردند. به روایت طبری نخستین کسی که با او بیعت کرد، قیس بن سعد بن عباده انصاری بود و بنا به روایت مدائنی، نخستین کس که مردم را به بیعت امام حسن(ع) فراخواند، عبدالله بن عباس بود. این روایت با روایات دیگری که می‌گویند عبدالله در حین شهادت حضرت امیر(ع) در کوفه نبود، سازگار نیست.

از مجموع خطبه‌ای روایتی مفصل‌تر از آنچه طبری و دیگران آورده‌اند نقل کرده است و نکاتی که در آن هست ما را به صحت آن موافقت می‌سازد. بنا بر این روایت، پس از بیعت مردم با امام حسن^ع نامه‌هایی میان آن حضرت و معاویه رد و بدل شد و سرانجام هر دو طرف تصمیم به جنگ گرفتند. معاویه بهشتنامی‌های اطراف فرستاد و در آن از قتل علی^ع به خدا سپاه گفت و از اینکه در میان یاران علی تفرقه و نفاق افتاده است، اظهار خرسندی کرد. در این نامه معاویه اعلام کرد که نامه‌ای اشراف و بزرگان سپاه علی^ع به او می‌رسد که او از برای خود و عشایر خود امان می‌خواهد. معاویه از مردم می‌خواست که همه با سپاه و سلاح به سوی او بروند؛ زیرا خداوند اهل بغی و عدوان را هلاکت کرد.

پس از آن معاویه با سپاه خود تا پل منبج حرکت کرد و امام حسن^ع نیز آماده حرکت به سوی او گردید و حجر بن عدی را از پیش فرستاد تا مردم و کارداران را برای حرکت به میدان جنگ آماده سازد. بعد حضارن را فرا خواند و آنان را به جهاد دعوت کرد. کسی پاسخ نداد تا آنکه عدی بن حاتم مردی را ملامت کرد و خود روی به امام کرد و اطاعت خود را اعلام داشت. پس او قیس بن سعد بن عباده و معقل بن قیس ریاحی و حسین بن صمیمه تبعی به او خاستند و مردم را به جهت کوشش‌شان سرزنش کردند و آمادگی خود را اعلام داشتند. امام آماده قتال شد و از کوفه بیرون آمد و عبدالله بن عباس را با دوازده هزار تن از پیش فرستاد و وصایایی به او فرمود و خود نیز حرکت کرد تا به سیاط مدائن رسید.

در آنجا خطبه‌ای خواند که از مضمون آن میل به مصالحه است. استنمام می‌کرد با شنیدن این خطبه به یکدیگر نگاه کردند و گفتند: «گمان ما این است که او می‌خواهد با معاویه آشتی کند و امر خلافت را به او تسلیم کند. او کافر شده! پس به سرازیره او ریختند و از غارت کردند و سجاجده او را بر زیر پایش کشیدند و عایش را از دوشش برداشتند. در این میان جمعی از شیعه و اطرافیشان را در احواله طلب کردند و از دست‌کندگانش بازداشتند. ولی او را به سخنانی که گفته بود ملامت کردند و به ضغش منسوب داشتند. پس آن مردی به نام حراج بن دستان گفت: «الاکبر! ای حسن، تو نیز مانند پدرت مشرک شدی.» و با آلتی که در دستش بود، زخمی بر ران او زد و آن حضرت شمشیر خود را به او حواله کرد و هر دو به زمین افتادند. در این میان جمع شدند و حراج بن دستان را فرزند کردند و گفتند و امام را بر روی تختی



یادداشت‌های دکتر «هاشمت‌ر محمد» نخست وزیر مالزی طی ۲۲ سال (۲۰۰۳–۱۹۸۱م.) ترجمه: محمّد مقدّس

آنها همچنین به حکم زندگی مسالمت آمیزی که با مالایای‌ها داشتند هرگز در اندیشه خدشه‌دار ساختن فضای پاک و دلنشین کشور نبودند و با اینکه در آغاز با مخالفت مالایایی‌ها با «اتحاد مالایا» – که حق برخورداری آنها با حقوق شهروندی برابر با حقوق مالایایا را انکار می‌کرد – کنار نیامده بودند اما به هنگام شورش کمونیست‌ها، چینی‌های کمتر افراطی اکثریت را تشکیل می‌دادند و به آرزوهای کمونیست‌ها با به خشونت آنها پس از شورش‌ها وقعی نمی‌نهادند و خود در سال ۱۹۶۴م. به جای حزب کمونیست مالایا، حزب چینی مالایا را – به منظور مبارزه و ایجاد فرصت‌های بهتر برای برخورداری از حقوق شهروندی در فدرالیسم مالایا – تشکیل دادند. به همین دلیل بود که «نون تان چینگ لوک» رهبر این حزب، از اصل حق مشترک شهروندی برای همه کسانی که در این سرزمین متولد شده بودند صرف‌نظر از ریشه و نسب و نژاد آنها، دفاع کرد. ولی «سازمان ملی مالایایی متحد» [آمنو] و مالادین‌ها، شهروندی مبتنی بر نسب را بسته به محل تولد یکی از والدین ترجیح دادند مشروط براینکه یکی از والدین شهروند مالایایی باشد. براساس این معیار، از شمار شهروندان مالایایی – چینی به میزان زیادی کاسته می‌شد ولی برقراری روابط چینی – مالایای از طریق انتحالی برای انتخابات شهرداری در «کوالالامپور» در سال ۱۹۵۲، یعنی هنگامی که «آمنو» و حزب چینی مالایایی تصمیم مهم خود را در ایجاد روابط همکاری اعلام کردند، غیرممکن می‌نمود و زمانی که «تونکو» تأسیس مالزی را پیشنهاد کرد، به نظر می‌رسید که چینی‌های حزب چینی مالایایی از همکاری با مالایایی‌های «آمنو» بسیار خشنود بودند. با اینکه دریافت تابعیت برای غیر مالایایی‌ها تا سال ۱۹۵۷م. دارای قید و بندهایی بود، در سالهای بعد، از این قید و بندها به میزان زیادی کاسته شد. چینی‌های ایالت شبه جزیره، همگامی کمتری با فراخوانهای «حزب کار خلق» یا دیدگاههای «لی» در خصوص هویت سیاسی چینی‌ها و نقش آنان نشان دادند.

اندکی پس از تأسیس «مالزی»، «لی» برنامه خود را برای حکومت مالزی مطرح ساخت و گمان کرد که «حزب کار خلق» می‌تواند «حزب چینی مالزی» را از ائتلاف بیرون کند و خود به جای آن بنشیند. «تونکو» در کتاب خود موسوم به «گذشته»، سخنرانی‌های «لی» و اظهاراتش را نقل کرده که به نظر می‌رسد تمامی آنها علیه مالایایی‌ها است. از جمله این سخن «لی» که می‌گوید:«هیچ یک از سه گروه نژادی اصلی – چینی، مالایایی و هندی، نمی‌تواند مدعی اصالت بیشتری نسبت به گروه‌های دیگر در مالزی باشد زیرا اجداد همه آنان طی مدتی که از هزار سال فراتر نمی‌رود، به مالزی آمده‌اند.» «تونکو» در اشاره به تاریخ ایالات متحده آمریکا، پاسخ داد که انگلیسی‌ها نخستین کسانی بودند که در آنجا مستقر شدند و هنگامی که مستعمرات آمریکایی در سال ۱۷۷۶م. استقلال خود را به دست آوردند، کشورشان یک دولت انگلیسی تلقی شد و از آن پس سیل مهاجران اروپایی به آنجا سرازیر شد و اینان خود را با شیوه زندگی انگلوساکسونی آمریکا درآمیختند و انگلیسی را به عنوان زبان ملی خود و زبان مادری پذیرفتند. آنها طی دوران طولانی، کانددیاتوری برای ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا را فقط در آنجا مستقر شدند و هنگامی که مستعمرات انگلوساکسون قرار داده بودند و کنترلیک‌ها همچنان کنار گذاشته شده بودند تا زمانی که «جان اف کندی» سوگند ریاست جمهوری یاد کرد.

با شتوتون از یک زاویه کنتریتی، مالایایی‌ها را مهاجر تلقی کرد زیرا برخی مردمستانان معتقدند که آنها مدتها پیش از تدوین تاریخ از جنوب چین آمده بودند ولی این امر به نظر برخی، آنها را با آمریکایی‌های سفید پوست و استرالیایی‌ها و نیوزلندی‌ها و اسپانیولی‌ها و پرتغالی‌ها در آمریکای لاتین و دیگر مستعمره نشین‌های نوین استعماری ماورای بحار برابر نمی‌سازد.

ادامه دارد

اعلام رسانه ای نخستین سفر «دونالد ترامپ» به عربستان سعودی موجی از بهت و تعجب را در مورد تصمیم رئیس‌جمهوری آمریکا به همراه دانشت زیرا این اقدام در تناقض آشکار با سخنان و ادعاهای پیشین وی قرار داشت.به گزارش اپرنا، یکی دیگر از رفتارهای متناقض «دونالد ترامپ» چند روز پیش رسانه‌ای شد. کاخ سفید اعلام کرد: رئیس‌جمهوری آمریکا به عنوان نخستین سفر خارجی خود در ماه جاری میلادی به عربستان، سرزمین اشغالی و واتیکان سفر می‌کند. از نظر تحلیلگران این تصمیم تعجب‌آور و استثنایی است زیرا از دهه ۱۹۸۰ میلادی و دوران ریاست‌جمهوری «رونالد ریگان»، همه روسای جمهوری این کشور نخستین سفر خود را یک ماه زودتر آغاز می‌کردند. مهمتر اینکه به طور سنتی نفر اول کاخ سفید در نخستین سفر خارجی خود را به مقصد برخی کشورهای همسایه ایالات متحده همچون مکزیک یا کانادا رفته است. حتی ریگان در سال اول ریاست جمهوری خود به هیچ کشوری خارج از نیمکره غربی سفر نکرد.

انتخاب عربستان سعودی به عنوان نخستین مقصد این سفر از این جهت شگفت‌آور است که سابقه حقوق بشری این کشور در داخل و خارج در کنار حمایت آن از القاعده و گروه‌های تروریستی لک‌های است که از پشتیبانی این کشور پاک نمی‌شود. ترامپ در دوره رقابت‌های انتخاباتی نیز همین مسائل را در مورد عربستان مطرح کرد اما گویا اکنون آن‌ها را فراموش کرده است.
ترنامای خبرگزاری «راشاتودی» نوشت: سعودی استثنای است زیرا ترامپ از اسلام رادیکال متفر است به جز زمانی که بتواند از آن‌ها درآمد و پول کسب کند. این خبرگزاری روسی سفر ترامپ به عربستان را از تناقض‌های گفتراری و رفتاری وی می‌داند زیرا ترامپ در دوره رقابت‌های انتخاباتی طرفدار پادشاهی سعودی نبود. از رقبای سیاسی خود خجالت می‌کشید و از ریاض حمایت نمی‌کرد؛ در مقابل آن را کشوری می‌دانست که زنان را به پردگی می‌گیرد. ششاید محضک‌ترین مساله این باشد که ترامپ از آمریکایی‌ها انتظار داشته باشد باور کنند که همکاری وی با عربستان سعودی با هدف مقابله با تروریسم و افراطی گری اسلامی صورت می‌گیرد.

نگاه رئیس جمهور تاجر به پول عربستان

آشکار است که ایالات متحده، عربستان سعودی را سرچشمه پول‌های نفتی می‌بیند که در هر صورت منافع آن به سوی ایالات متحده روان است. نفت عربستان به راحتی در اختیار آمریکا و شرکت‌های این کشور قرار می‌گیرد. پولی که در قبال نفت به پادشاهان عربستان پرداخت می‌شود هم یا در خود آمریکا سرمایه‌بازی گزاری می‌شود یا اینکه برای خرید تسلیحات آمریکایی صرف می‌شود و چرخ‌های اقتصاد آمریکا را به حرکت در می‌آورد. این واقعیتی است که تنها دونالد ترامپ به آن اعتراف کرد. وی چندی پیش در زمینه هزینه‌های آمریکا برای تأمین امنیت دیگر کشورها از جمله عربستان به صراحت اعلام کرد که سعودی چیزی جز پول ندارند و باید سهم خود را بپردازد. به طور تقریبی هر یک میلیارد دلار نفتی تریلیدی ندارند.ثروت عربستان و منابع سرشار نفتی مهمترین محرک سفر ترامپ به ریاض است. خبرگزاری «اوپرتیز» در زمینه سفر رئیس‌جمهوری ایالات متحده به عربستان سعودی به موضوع نفت و گوهایی دوکشور در زمینه افزایش همکاری‌های نظامی پرداخت و از نهای شدن خریدهای تسلیحاتی به ارزش ده‌ها میلیارد دلار خبر داد. گفته می‌شود فروش سامانه دفاع موشکی تاد، سامانه‌های نرم افزاری در زمینه فرماندهی و ارتباطات، تانک و خودروهای زرهی و تجهیزات ماهواره‌ای تنها بخشی از قرارداد ۱۱۰ میلیارد دلاری است که آمریکا برای آن برنامه‌ریزی کرده است. این در حالی است که دولت اواما در سال ۲۰۱۶ فروش بـمب‌های هدایت شونده لیزری را به دلیل حمله به یمن و ناآرامی‌های نیروی هوایی عربستان متوقف کرده بود. به نوشته روزتیز، ترامپ برای بهبود روابط ضعیف شده کشور با عربستان و کاستن از تنش‌های موجود میان دو کشور تلاش می‌کند.

خواسته‌های واقعی از عربستان و رژیم صهیونیستی

به نظر می‌رسد ترامپ به مقایسه‌های عربستان و رژیم صهیونیستی ارادت ویژه‌ای دارد و همه تلاش خود را انجام

پول،جنگ،تروریسم؛ترامپ به دنبال چیست؟

ترامپ در ریاض، حیرت در جهان



نمایش دهند.

سفری به سرزمین دشمنان ایران

سفر رئیس‌جمهوری آمریکا به سرزمینی که مهد دین‌های آسمانی است جالب و شگفت آور است. نخستین مقصد رئیس‌جمهوری آمریکا در این سفر عربستان سعودی است و همین موضوع تا حدودی این سفر را گنج کینه‌مند می‌سازد. ترامپ ازجندی قبل از مسلمانان و اسلام انتقاد می‌کرد و مشاورانی را به کار گرفت که دیدگاه ضداسلامی دارند. وی دوبار تلاش کرد تا مانع مهاجرت و سفر ازشهروندان چند کشور اسلامی به آمریکا شود. با این حال وی اکنون تلاش زیادی می‌کند تا برخلاف اواما روابط دیپلماتیک واشنگتن با ریاض را گرم کند. یکی از مهمترین موضوع‌ها این است که پادشاهان سعودی از ترامپ می‌خواهند که سیاست‌های سخت تری برایورش اول فروش تسلیحات آمریکایی بود. پیامی که ترامپ می‌خواهد با این سفر به یقیه کشورها ارسال کند این است که در هر صورت عربستان به شما متکی است و اگر نومحافظه کاران آمریکایی می‌خواهند با ایران مقابله کنند باید از اتحاد آمریکا و عربستان حمایت کنند.

اهداف پیدا و پنهان سفر ترامپ به ریاض از نگاه رسانه‌های لیان

رئیس‌جمهوری آمریکا به ریاض پایتخت عربستان سعودی سفر کرد. رسانه‌های لبنانی هر کدام از زاویه دید خود به تحلیل اهداف پیدا و پنهان این سفر پرداختند که در این گزارش به مهمترین آنها اشاره می‌شود.
سفر دونالد ترامپ رئیس‌جمهوری آمریکا به ریاض در حالی انجام شد که برنامه کاری اولین سفر خارجی‌ها وجود دارد. به نوشته این گزارش، اولین سفر خارجی‌ه‌ی یک از روسای جمهوری آمریکا آزمونی مهم برای نمایش

شنبه ۲۰ خرداد ۱۳۹۶ - ۱۵ رمضان ۱۴۳۸ - ۱۰ ژوئن ۲۰۱۷ - سال نو د یکم - شماره ۲۶۷۳۹

اصلی قراردادهای سلاح بین آمریکا و عربستان او را همراهی می‌کردند. روزنامه «الاجبار» لبنان نوشت: ترامپ در این سه هشت روزه از پنج کشور از جمله عربستان، فلسطین اشغالی، واتیکان، بلژیک، و ایتالیا دیدار می‌کند و منظور که منابع فلسطینی گفته‌اند در فلسطین همانند اواما رئیس‌جمهوری پیشین از دیوار براق (ندبه) نیز دیدن خواهد کرد. با این وجود ترامپ در مصاحبه با روزنامه صهیونیستی «اسرائیل هیوم» گفته که هنوز تصمیم نهایی درباره بازدید از دیوار ندبه اتخاذ نشده‌است. به نوشته الاجبار، کوشنر که شش‌صا مسئول قراردادهای کلان سلاح بین آمریکا و عربستان است همان کسی است که به تازگی قراردادی به ارزش ۱۱۰ میلیون دلار شامل جنگنده‌ها و هواپیماها و بمب‌های پیشرفته با طرف سعودی به امضا رسانده است و خاندان آل سعود نیز ترجیح می‌دهد به جای ارتباط با نهادهایی مانند وزارت خارجه و وزارت دفاع، از طریق تعامل شخصی با وی سیاست‌های خود را پیش ببرد. به نوشته روزنامه «النهار» ترامپ در سفر دو روزه خود به عربستان سعی خواهد کرد نشان دهد که با رئیس‌جمهوری قبلی آمریکا که کشورهای اسلامی سنی حاشیه خلیج فارس را دیده تردید به آن می‌نگریستند تفاوت دارد. همچنین پیش‌بینی می‌شود ترامپ سخنرانی شدید‌الحنی علیه ایران در مسائل مربوط به حقوق بشر ایراد کند. به نوشته این روزنامه، تحلیلگران معتقدند عربستان نیز با استقبال از ترامپ و روسای کشورهای اسلامی سعی می‌کند جایگاه خود را در برابر دشمنن قسم خورده شاه ایران در منطقه خاورمیانه تقویت کند.
مسلمان بن عبدالعزيز شاه سعودی بن حمید امام مسجد الحرام که از این انتمیشتن مبارک» تقدیر کرده بود و خبرگزاری رسمی عربستان آن را منتشر کرده نوشت: آقایان روسایی که در این نشست گرد هم جمع می‌شوند، باید طرح‌های واقع بیانه‌ای ارائه دهند و لب مشکل را بیان کنند. باید یادآکید کنید که دخالت‌ها در منطقه تأثیرات بدی در جا گذاشته و باعث بالا گرفتن نزاع‌های طائفه‌ای و دینی و قومیتی و نژادی شده است. به نوشته النهار این سخنان وی اشاره به ایران (بدون نام بردن از آن) است. النهار به نقل از سلمان الانصاری رئیس کمیسیون روابط عمومی عربستان و آمریکا (سابرا) مدعی شد: نشست سران کشورهای عربی و اسلامی با رئیس‌جمهوری آمریکا پیام روشنی برای نظام ایران دارد به این مضمون که ایالات متحده با جهان اسلامی و عربی در تفاهم کامل به سر می‌برد. مصطفی‌العانی از مرکز پژوهش‌های خلیج فارس نیز نشست مذکور را بخشی از راهبرد آمریکا برای سوق دادن جهان اسلامی برای مقابله با افراط گرایان سنی (داعش) و گروه‌های شیعی مورد حمایت ایران و جمهوری آمریکا برای جبران ناکامی در سیاست‌های داخلی خود امیدهای زیادی به این سفر بسته و دیدارهای دوجانبه ای با ملک سلمان و روسای دیگر کشورهای خلیج فارس خواهد داشت.اما روزنامه «الباء» در مطلبی به قلم ناصر قنديل نوشت: از زمانی که ناوگان آمریکا در دریای مدیترانه شد و ژنرال‌های آمریکایی از رئیس‌جمهوری آمریکا خواستند تا ناوگان را از مدیترانه خارج کرده و مذاکره با مسکو را در پیش بگیرد هیچ چیز به نفع واشنگتن پیش نرفت. از آن روز تا کنون مسکو حضور قوی تری پیدا کرد و ایران نیز از لحاظ سیاسی و اقتصادی و نظامی قدرتمندتر از گذشته می‌افتد ترسید، من شما رها نمی‌کنم و اجازه نمی‌دهم سوریه و رئیس‌جمهورش از شما انتقام بگیرند.
سلاح‌هایتان را آماده کنید در صورت به خطر افتادن ما در کنار شما خواهیم بود.
الباء در پایان نوشت: شکست خوردگان در حالی در ریاض گرد هم جمع شده و کاسه‌های حقد و کینه را سر می‌کشند که هر لبنانی آزاده‌ای از حضور در آن جمع احساس شرمساری می‌کند.

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و پایانی

بخش دوم و



زنده نگه داشتن خاطره و یاد شهداء کمتر از شهادت نیست.

«مقام معظم رهبری»
«شهید قلب تاریخ است»

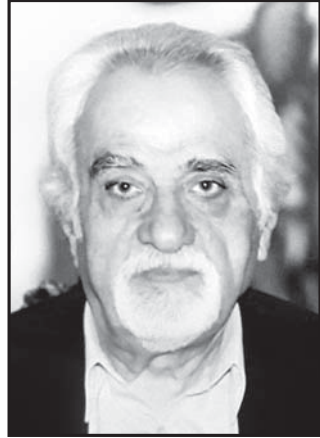


سی و ششمین سالگرد شهادت شهید امیر سرلشگر خلبان علی بختیاری را به اطلاع می‌رسانیم. روحش شاد و راهش پر رهرو باد.

خانواده شهید بختیاری

یادبود

مه گردون ادب بودی و در خاک شدی خاک، زندان تو گشت ای مه زندانی من از ندانستن من دزد قضا آگه بود چو تو را برد بخندید به نادانی من



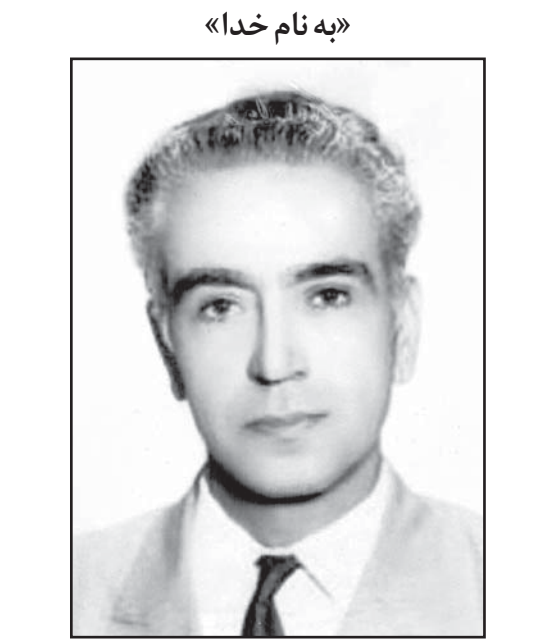
پدرم یک سال است که سایات بر آشیان من نیست و پناه دست‌های مهریانت از شانه‌های ما دور شده است. بی تو هوای دل ما هر چهار فصل، خزان است و چشم‌های ما جز به نگاه قاب گرفته‌ات به چیزی روشن نمی‌شود و خاطر ما هنوز هم با خاطرات تو غربت یتیمی را تحمل می‌کند.

حاج سید جلال ویژگان برای تو که عزتمند زندگی کردی، نه خاکدان زمین که پهنه مینوی آسمان سزاوار بود و برای ما که هنوز هم به نام تو احساس بزرگی می‌کنیم جز رضایت و دعای روح پاک تو هیچ دلخوشی و آرزویی در زمین باقی نمانده است.

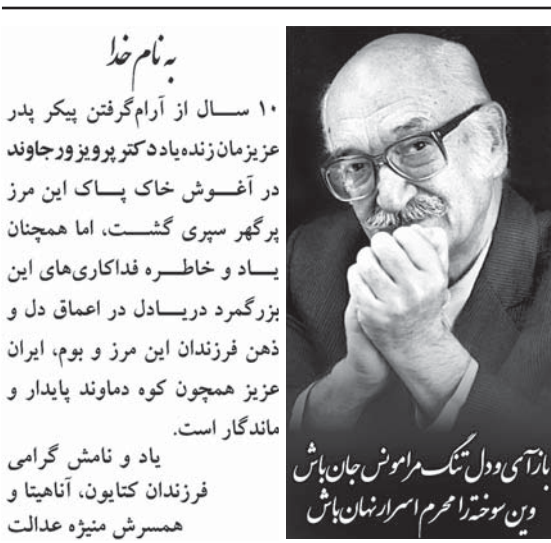
از ما راضی باش ای عزیز همیشه ماندگار

سید محمد و ویژگان

هرگز باور نمی‌کنیم نبودنت را و هرگز فراموش نمی‌کنیم خاطراتت را تو زیباترین و بهترین بودی و هستی سومین سالگرد غروب ستاره پرمهرزندگیمان مادر نازنینمان **مرحومه خانم مهرانور** معینی رادر بیستم خرداد گرامی می‌داریم. یاد و خاطره‌اش همیشه در دل ماست. هزینه سالگرد صرف امور خیریه می‌گردد. فرزندان: زهره - ویدا و مهندس علی پور آقاباقر



دهمین سالگرد درگذشت پدر بزرگوارمان «**امیر هوشنگ خان شقاقی**» پدر هنوز هم غم‌زده به یادت هستیم **آن گنج نهان در دل خانه پدرم بود هم بال و پرم بود و هم تاج سرم بود هر جا که ز من نام و نشانی طلبیدند آوازه نامش سند معتبرم بود «از طرف فرزندان آن مرحوم»**



اسرار اجل را نه تو دانی و نه من
وین حل معما نه تو خوانی و نه من
هست از پس پرده گفتگوی من و تو
چون پرده برفاقت نه تو مانی و نه من
در خردادماه ۱۳۹۶ چهارمین سالگرد درگذشت همسر و پدر عزیزمان **شادروان جناب آقای جعفر سمیعی** که عمری را با صداقت در عرصه خدمت به حق و حقوق انسانی و اجتماعی و هدایت خانواده سپری نمود گرامی می‌داریم. بر وفق نیت آن مرحوم، مساعدتی به دو مرکز خیریه اهدا گردید. برای ادای احترام به آن شادروان از دوستان و وابستگان گرامی تقاضای کنیم یادکر فاتحه‌ای روح ایشان را شاد نمایند.

همسر: حاجیه طلعت السادات انواری (سمیعی)
فرزندان و نوادگان: دکتر هایده سمیعی – دکتر فرهاد سمیعی – دکتر ویدا عمید – دکتر امیرفضل سمیعی – روحیه تالای – نیلوفر سمیعی – دکتر شروین تسلیمی – دکتر سحر طباطبائی کیلی – دکتر آیرین تسلیمی – سهند سمیعی – سانیا سمیعی.

تسلیت

خانواده محترم خوشنویس و سیدمصطفوی
بانهایت تأسف و درگذشت آقای غلامعلی خوشنویس
را تسلیت عرض نموده و برای بازماندگان صبر و سلامتی آرزو مندیم.

شهین، عزیز و رامین زمینی

همکار ارجمند
جناب آقای دکتر صاحب زمانی
نایب رئیس محترم شورای عالی نظام پزشکی
بانهایت تأسف و تأثر درگذشت برادر گرمیتان
را تسلیت عرض نموده و از خداوند بزرگ برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می‌نمایم.
دکتر محمد حسین بدخش

لطفاً برای سفارش استندهای
موسسه خیریه کهریزک، روز قبل از مراسم،
با شماره ۴۲۱۱۴ (داخلی: ۲۰۱) و یا شماره
۰۹۰۱۸۰۶۳۲۹۲ و ۰۲۱-۶۶۵۷۳۷۲۰
همه روزه (بدون تعطیلی)
در طول ساعات ۸ صبح الی ۲۰
تماس حاصل فرمایید.

وای عرض تلیت و شادی روح مرحوم:
از طرف:



هزینه تاج گل به ۲۸۵۰ نفر از مددجویان تحت پوشش موسسه خیریه کهریزک، تعلق خواهد گرفت



آگهی تغییرات شرکت مهندسی سیستمهای اطلاعاتی پشرو سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۴۹۹۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۳۸۰۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: آقای ارش آشفته به شماره ملی ۰۰۴۴۳۵۸۵۲ آقای امیر آشفته به شماره ملی ۰۰۶۸۴۸۲۸۳۲ آقای بابک سهرابی به شماره ملی ۰۴۵۲۵۵۵۵۷۲ آقای بهنام سهرابی به شماره ملی ۰۰۶۹۸۰۰۰۱۴ برای مدت دو سال بعنوان اعضاء هیئت مدیره انتخاب گردیدند. **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری تهران (۴۴۸۸۶)**



شما می توانید به جای هزینه گل برای مراسم و مناسبت ها با سفارش استند به بنیاد خیریه سپهر در کار نیک سهیم باشید.
تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱
www.sepehrcharity.com

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.

تلفن سفارش: ۰۲۱-۲۲۰۳۴۶۱۳ (۰۲۱) - ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱

هزینه تاج گل توسط اهدا کننده برای کمک به طوفان

امام صادق(ع):

هر کس یکی از این کارها را به درگاه خدا ببرد، خداوند بهشت را برای او واجب می گرداند: انفاق در تنگدستی، گشاده رویی با همگان و رفتار منصفانه.

کافی

بازنده یا برنده در دنیای امروز



زندگی بدون شبکه اجتماعی سخت است. تبلیغات مجانی، شانس ایجاد شبکه‌های دوستی و اجتماعی بدون محدودیت، ارتباط با دوستان قدیمی و فراموش شده یا دور از دسترس امکاناتی است که این شبکه‌ها برای ما فراهم می کنند.

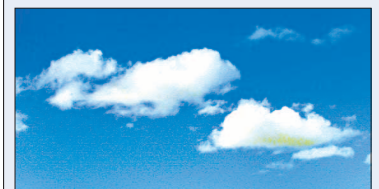
اما اتصال دائمی به این شبکه‌ها جنبه‌های منفی خاص خودشان را دارند. این شبکه‌ها می توانند اثری منفی در دیدگاه ما نسبت به خود یا دیگران داشته باشند.

شبکه‌های اجتماعی فقط امکانی برای هم‌رسان کردن افکار و ایده‌ها برای دوستانمان نیست. حالا این شبکه‌ها فرصتی برای تبلیغ خود ماست.

ما می‌خواهیم برندی برای خودمان بسازیم و سبک زندگی خود را به دیگران ارائه کنیم.

در صفحه ۶ بخوانید

پیک تکه آسمان



خدایا

در دل من بیارای آنچه را که تو خود برای من خواسته‌ای و بر من آسان ساز آنچه را که تو خود بر سر من فرستاده‌ای. مرا از لوذ گناهان پیشین پاک گردان و بدیهایی را که زین پیش مرتکب شده‌ام از من بزادی و حلاوت عافیت رادر من پدیدآور و خنکی سلامت را به من بچشان.

اکنون که مرا شفا عنایت می کنی بهبود مرا با عفو خویش دمساز کن و برخاستن از بستر مرا با اغماض و گذشت خویش توأم فرمای و بیرون شدن از جنبراندوهم را با رحمت خود قرین گردان و رهایی ام را از این محنت باگشایش خویش همراه کن. تویی تو که به فضل خویش احسان می کنی و نعمتهای بی کران می بخشی. تویی تو بخشاینده کریم و صاحب جلال و بزرگواری.

دعای پانزدهم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هشته



معامله با کودکان

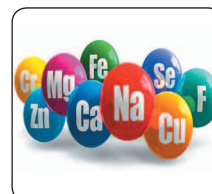
صفحه ۷



حفاظت از محیط زیست لوس و لوکس نیست!
صفحه ۲



پیشنهاد سرانژیر: اینگوشت کلم
صفحه ۴



بهترین زمان مصرف املاح و ویتامین‌ها
صفحه ۵



سر بزرگ، نشانه باهوشی!
صفحه ۷

پنج چهره

ریشه ضرب‌المثل کوه به کوه نمی‌رسد،

اما آدم به آدم می‌رسد

در دامنه دو کوه بلند، دو آبادی بود که یکی «بالاکوه» و دیگری «پایین کوه» نام داشت؛ چشمه‌ای پر آب و خنک از دل کوه می‌جوشید و از آبادی بالاکوه می‌گذشت و به آبادی پایین کوه می‌رسید.

این چشمه زمین‌های هر دو آبادی را سیراب می‌کرد. روزی ارباب بالاکوه به فکر افتاد که زمین‌های پایین کوه را صاحب شود.

پس به اهالی بالاکوه رو کرد و گفت: «چشمه آب در آبادی ماست، چرا باید آب را مجانی به پایین کوهی‌ها بدهیم؟ از امروز آب چشمه را بر ده پایین کوه می‌بندیم».

یکی دو روز گذشت و مردم پایین کوه از فکر شوم ارباب مطلع شدند و همراه کدخدایشان به طرف بالاکوه به راه افتادند و التماس کردند که آب را برایشان باز کند.

اما ارباب پیشنهاد کرد که یا رعیت او شوند یا تا ابد بی‌آب خواهند ماند و

گفت: «بالاکوه مثل ارباب است و پایین کوه مثل رعیت. این دو کوه هرگز به هم نمی‌رسند. من ارباب هستم و شما رعیت»!

این پیشنهاد برای مردم پایین کوه سخت بود و قبول نکردند. چند روز گذشت تا اینکه کدخدای پایین ده فکری به ذهنش رسید و به مردم گفت: بیل و کلنگ‌تان را بردارید تا چندین چاه حفر کنیم و قنات درست کنیم.

بعد از چند مدت قنات‌ها آماده شد و مردم پایین کوه دوباره آب را به مزارع و کشتزارهایشان روانه ساختند. زدن قنات‌ها باعث شد که چشمه بالاکوه خشک شود.

این خبر به گوش ارباب بالاکوه رسید و ناراحت شد اما چاره‌ای جز تسلیم شدن نداشت؛ به همین خاطر به سوی پایین کوه رفت و با التماس به آنها گفت: «شما با این کارتان چشمه ما را خشکاندید، اگر ممکن است سریکی از قنات‌ها را به طرف ده ما برگردانید».

کدخدا با لبخند گفت: «اولاً آب از پایین به بالا نمی‌رود، بعد هم یادت هست که گفتی: کوه به کوه نمی‌رسد. تو درست گفتی: کوه به کوه نمی‌رسد، اما آدم به آدم می‌رسد».



▲ زیبایی‌های سنقر و کلیایی / عکس‌ها: ایرنا

• یگانه خدای

محیط زیست برای خیلی از ما جزو آخرین چیزهایی است که به آن فکر می‌کنیم غافل از اینکه کمترین اشکال و تغییر در آن می‌تواند روی زندگی ما هم اثر منفی بگذارد و دودش در چشم خودمان برود.

خانواده اولین جایی است که می‌توانیم یاد بگیریم چطور از محیط زیست مان حفاظت کنیم البته باید قبل از آن باور کنیم که چقدر حفاظت از محیط زیست مهم است.

آسیبی که به خودمان می‌زنیم

۴۴ سال پیش تصمیم گرفته شد ۵ ژوئن روز حفاظت از محیط زیست نام بگیرد. سازمان ملل برای افزایش آگاهی مردم برای نگهداری محیط زیست و تحریک سیاستمداران به گرفتن تصمیماتی برای رویارویی با تخریب محیط زیست و گونه‌های زیستی جانوری، این تصمیم را گرفت. هر سال هم برایش برنامه‌هایی مثل راهپیمایی‌های خیابانی، همایش‌های دوچرخه سواری، نمایش، مسابقات نقاشی و مقاله نویسی در مدارس، درختکاری، فعالیت‌های مربوط به بازیافت و پاکسازی برگزار می‌شود. هرچند که در ۴۴ سال گذشته می‌شود گفت هر روز شرایط محیط زیست بدتر شده است.

گونه‌های جانوری زیادی به دلیل شکار بی‌رویه یا تهدید محیط زندگی‌شان از سوی انسان در خطر انقراض قرار دارند، هر روز به اندازه یک زمین فوتبال از حجم جنگل‌های دنیا کم می‌شود، فاضلاب‌ها و زباله‌های مردم دریاها را به شدت آلوده کرده و حیوانات ریز و درشت دریا هر روز در معرض خطرند. اوضاع هوا را هم شاید ما خیلی خوب بدانیم! آلودگی هوا بر اثر سوخت‌های فسیلی و تردد زیاد خودروها یا ریزگردها هر روز بیشتر می‌شود.

ضمن اینکه از بین رفتن پوشش گیاهی در بسیاری از نقاط دنیا و خشک شدن تالاب‌ها یکی از مهمترین عوامل این ریزگردهاست. زباله‌هایمان هم که تمام زمین را گرفته و از طرفی فضا را آلوده کرده و از طرفی هر روز باید فکری برای نابود کردن زباله‌ها بدون ایجاد خطر برای محیط زیست شود.

همه اینها نشان می‌دهد زمین سبزمان در شرایط خوبی نیست. اما هنوز اهمیت حفظ محیط زیست برای خیلی‌ها مشخص نیست. حتی خیلی‌ها حساسیت به محیط زیست را نوعی لوس بازی می‌دانند از جنس کارهای لوکس!

اما واقعیت این است که با هر آسیبی که به محیط زیست می‌زنیم یک قدم به از بین بردن زندگی خودمان نزدیک می‌شویم.

از بین رفتن جنگل‌ها آلودگی هوا و تنگ شدن نفس مان را به دنبال دارد. انقراض حیوانات باعث از بین رفتن بخشی از چرخه حیات می‌شود و این روی زندگی ما هم تاثیر می‌گذارد. زباله‌ها و فاضلاب‌ها باعث آلودگی آب می‌شوند و سلامتی مان را به خطر

روزی برای مراقبت از سرمایه ارزشمند زندگی

حفاظت از محیط زیست لوس و لوکس نیست!



می‌اندازند. همین‌ها کافی است که حفاظت از محیط زیست را لوکس و لوس ندانیم!

زباله‌های دردسرساز

اگر حفاظت از محیط زیست از کودکی و درون خانواده آموزش داده شود، کمتر شاهد تخریب این سرمایه ارزشمند خواهیم بود. البته اگر پدر و مادر خودشان این مسئله را یاد گرفته باشند و برایشان مهم باشد.

نریختن زباله یکی از اولین نکاتی است که می‌توانید به بچه‌ها یاد بدهید. اینکه در پارک یا در پیک نیک‌ها کیسه‌ای برای زباله همراه داشته باشید و بعد آن را در سطل زباله بیندازید اولین و اصولی‌ترین کاری است که می‌توانید در زمینه محیط زیست به بچه‌ها یاد بدهید.

«شهرها خانه ما» نباید در حد یک شعار باقی بماند و باید طوری رفتار کنیم که تمیز نگه داشتن محیط اطرافمان شبیه آنچه در خانه رفتار می‌کنیم، برایمان عادت شود.

وقتی بچه‌ها از کودکی ببینند پدر و مادرشان زباله‌هایشان را از شیشه خودرو به بیرون پرت نمی‌کنند یا خیابان و پارک را با زباله آلوده نمی‌کنند، ناخودآگاه این فرهنگ برایشان درونی و عادت می‌شود. شما با

این کار به بچه‌ها یاد می‌دهید نظم داشته باشند و در قبال محیط اطراف شان مسئولیت پذیر باشند.

بازیافت و جداسازی زباله‌های خشک و تر هم کاری است که در خانواده می‌توانیم تجربه کنیم. کافی است کیسه‌هایی جداگانه برای زباله‌های خشک و تر در نظر بگیریم یا به کمک بچه‌ها با وسایل دور ریختنی کارستی و وسایل خانه جدید درست کنیم تا بچه‌ها بازیافت را یاد بگیرند.

در سایت‌ها و صفحات مجازی مختلف می‌توانید نحوه درست کردن این وسایل را یاد بگیرید و با بچه‌ها هم خوش بگذرانید و هم یکی از اصول حفاظت از محیط زیست را یادشان بدهید. درختکاری و مراقبت از گیاهان هم از کارهایی است که در خانواده می‌تواند انجام شود و بخش مهمی از محیط زیست را نجات دهد.

اصلاح الگوی مصرف هم از آن مسائلی است که به حفاظت از محیط زیست کمک می‌کند. مصرف بیش از حد آب و برق و گاز به آلودگی محیط زیست و از بین رفتن منابع طبیعی منجر می‌شود. زنان نقش مهمی در این مورد دارند و می‌توانند با یاد گرفتن راه‌های صرفه جویی اعضای خانواده را هم به این کار ترغیب کنند.

چقدر با حیوانات مهربانیم؟

استفاده بیش از حد و بی‌مورد از خودروی شخصی یکی از آن مسائلی است که به آلودگی محیط زیست دامن زده است. اینکه یاد بگیریم برای هر کار کوچکی خودرویمان را از خانه بیرون نیاوریم و از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنیم، کار چندان سختی نیست.

کمی تمرین می‌خواهد و کنار گذاشتن تیلی که ناخودآگاه و با استفاده زیاد از خودروی شخصی ایجاد می‌شود. طوری برنامه‌ریزی کنید که صبح‌ها کمی زودتر بیدار شده و با مترو و اتوبوس به محل کار برسید.

بعضی مسیرها را با پیاده روی طی کنید و برای خریدهای کوچک از ماشین شخصی استفاده نکنید. شاید به نظر تان این کارها کوچک بیاید اما اگر هر کدام مان همین کارهای کوچک را انجام دهیم به کم شدن آلودگی هوا در شهرهای بزرگ کمک می‌کنیم.

بخش مهم دیگری از محیط زیست که در خطر است و نیاز به توجه بیشتر ما دارد، زندگی حیوانات است. آمارهای رسمی دقیقی در مورد انقراض گونه‌های گیاهی و جانوری وجود ندارد اما برخی معتقدند که در هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک گونه زیستی در جهان به طور کامل منقرض می‌شود.

حتی بعضی‌ها می‌گویند که در هر دقیقه یک گونه منقرض می‌شود. همین آمار نشان می‌دهد که چقدر باید به این مسائل بیشتر حساس باشیم.

توجه به قوانین شکار که از سوی محیط زیست اعلام می‌شود و فصول ممنوعیت شکار بخشی از این توجه است.

چند سالی است که نگهداری از حیوانات وحشی و کمی عجیب و غریب مد شده است. از سنجاب و جوجه تیغی تا ایگوانا و سمندر لرستانی.

با نگه داشتن این حیوانات در خانه و قفس شما به آنها کمک نمی‌کنید بلکه زندگی‌شان را به خطر می‌اندازید و این جانورها را در خطر انقراض قرار می‌دهید.

حیوانات وحشی باید در محیط طبیعی خودشان و براساس شیوه غریزی خودشان زندگی کنند. شما با نگهداری آنها در خانه عذابشان می‌دهید.

بچه‌ها معمولاً دوست دارند حیوان خانگی داشته باشند اما اگر می‌بینید به نگه داشتن چنین حیواناتی علاقه دارند با آنها صحبت کنید و توضیح بدهید که چرا خریدن این حیوانات کار درستی نیست.

از طرف دیگر می‌توانید مهربانی با حیوانات شهری را به بچه‌ها یاد بدهید. پرند، گربه و گاهی سگ‌های خیابانی که در شهرها و روستاها می‌بینیم معمولاً بی‌آزارند و دنبال غذا یا پناهگاه می‌گردند.

به بچه‌ها یاد بدهید این حیوانات را با سنگ و چوب زنند و در عوض پس مانده غذاهاشان را در ظرف مناسب و جای مناسب قرار دهید تا این حیوانات گرسنه نمانند. این مهربانی در زندگی بچه‌ها بسیار تاثیر گذار است.

تلاورانس: یک اپرای صابونی



تالار مولوی این روزها در سالن کوچک خود میزبان نمایش «تلاورانس: یک اپرای صابونی» است که به نویسندگی و کارگردانی پویا سعیدی ساخته شده است.

این نمایش از ۵ خردادماه روی صحنه رفته و تا ۲۴ خردادماه هر شب به جز شنبه‌ها، ساعت ۱۹:۳۰ اجرا دارد.

یک اپرای صابونی، روایتگر داستان مردی به نام بهرام است که تصمیم می‌گیرد خودکشی کند اما ناگهان در تلگرام با یک آگهی مواجه می‌شود: «مربوط به یک کار داوطلبانه؛ کشتن کسانی که قصد خودکشی دارند...» در این نمایش امیر شمس، وحید منتظری، فاطیما بهارمست، آواتدین، حمید ذکیانی نقش آفرینی می‌کنند.

بهای بلیت این نمایش ۲۵ هزار تومان است و برای دیدن آن باید به خیابان انقلاب، ابتدای خیابان شانزده آذر، شماره شانزده، جنب کلینیک دانشگاه تهران مراجعه کنید.

برادرم خسرو



فیلم سینمایی «برادرم خسرو» به کارگردانی احسان بیگلری، نویسندگی پریساهاشم‌پور و احسان بیگلری و تهیه‌کنندگی سعید ملکان ساخته شده است و بازیگرانی مثل شهاب حسینی، ناصرهاشمی، هنگامه قاضیانی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

این فیلم ماجرای دو برادر را روایت می‌کند که مجبور هستند مدتی را با هم زندگی کنند.

خسرو، نقش اول این فیلم با بازی شهاب حسینی به اختلال دوقطبی مبتلاست و باید مدتی در منزل برادرش ناصر که یک دندانپزشک است زندگی کند. همین موضوع آغازگر چالش‌هایی است که داستان فیلم را می‌سازد.

فیلم برادر خسرو، نامزد دریافت سیمرغ بهترین کارگردانی در بخش نگاه نو جشنواره فجر ۳۴ و نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین فیلم در بخش نگاه نو همین جشنواره بوده است. ضمن این که جایزه بهترین استعداد درخشان را از منتقدین و نویسندگان برده است.

پیشنهاد هفته

روزه داری در روزهای گرم و طولانی خردادماه ممکن است گشت و گذار در شهر را برایتان کمی دشوار کند. اما اگر تصمیم گرفتید که شب‌های این ماه پربرکت را به تفریحات خانوادگی اختصاص دهید، پیشنهادهای این هفته ما را بخوانید. اگر هم برنامه‌ای برای سفر دارید باز ما برایتان توصیه‌هایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

- نه بعضی وقت‌ها می‌اندازم آشغالی.
خدای من باورم نمی‌شد. یک بغض دیوانه‌کننده
به گلوم چنگ می‌زد.
- چرا تا حالا بهم نگفتی؟
- ازم نپرسیدی.
کوله اش را از دستم گرفت و گفت: اصلا
با من حرف نمی‌زنی. فقط همش می‌گی مشقاتو
نوشتی. درساتو خوندی...
اشک هام سرازیر شدند... اشک های تمام
نشدنی

شب چای را جلوش گذاشتم. بشقاب میوه
را برداشتم تا برایش میوه پوست بکنم. پیمان نگاهم
کرد.

- چشات چرا قرمزه؟
- چیزی نیست.
- صدات هم گرفته.
- با تیموری چیکار می‌کنی؟
- دیونه‌ام کرده از وقتی که مدیر مالی شده فقط
کارش شده اذیت کردن کارمندها.
صدای تلویزیون را کم کردم.
- مگه چیکار می‌کنه.
لیوان چای را سر کشید.

- یاوام بچه‌هارو نمی‌ده یا اضافی کاری هاشونو
امروز و فردا می‌کنه.

به تلویزیون نگاه کردم. توی یک لحظه پرید
روی گردن بچه گوزن و توی چشم زنی گلویش
را گرفت و انداختش روی زمین.

صدای نفس کشیدن حیوان حالم را بد کرد.
قلبم تیر کشید. شبکه را عوض کردم.

پیمان لیوان را روی میز گذاشت و گفت: زیر
دست همچین آدمی کار کردن دیونه کنندس. با
دستاش شقیقه اش را مالید.

- چرا اینقد شقیقه ات رو می‌مالی؟
- توی این سه ماهی که تیموری اومده از
شدت ناراحتی شقیقه‌ام درد می‌کنه.

- چرا به فرهادی نمی‌گی؟ مگه رئیس بخش
نیست

- چه فایده‌ای داره؟
بشقاب میوه را جلوش گذاشتم.

- کمترین فایده اش اینکه حرفتو زدی اینقد
هم زجر نمی‌کشی.

نفسش را با صدا بیرون داد و گفت: نمی‌دونم
شاید

بشقاب میوه را به طرف خودش کشید و با
لبخند گفت: چه عجب وقت کردی با ما هم کلام
شی. چشمم پر اشک شد و قلبم پر از سوزشی که
تمام‌شدنی نبود.

پایان



داشت. باران به شدت می‌بارید.
پیمان از چهار پایه بالا رفت. با چوب به لامپ
چند ضربه زد. لامپ شکست.

صبح یکشنبه پام را مدرسه نگذاشته بودم
که اسدی و طلوعی به طرفم آمدند. زار می‌زدند.
طلوعی از شدت گریه نمی‌توانست حرف بزند.

اسدی گفت خانم سمانه رها دیشب... پام
لرزید. همان جا روی زمین نشستیم. چیزی به قلبم
نیش می‌زد.

وضع مدرسه بهم ریخته بود. مدیر ساعت
یازده تعطیل کرد.

حال هیچ کس خوب نبود نه همکارها نه
بچه‌ها. به مدرسه پارسا رفتم. یک ساعت مانده بود
تا تعطیل شود. به در بسته اش تکیه دادم و بی اختیار
اشک ریختم.

زنگ مدرسه پارسا خورد. پارسا به طرفم
آمد. کوله اش را گرفتم. ورقه امتحانی دستش بود.

می‌خواستم ورقه را توی کوله بگذارم لقمه‌اش را
دیدم. با صدای گرفته گفتم:

- چرا لقمه ات رو نخوردی.
- یادم رفت.

- یعنی چی یادم رفت؟
- می‌خواستم بدم سهیل یادم رفت.

با تعجب نگاهش کردم.
- چرا بدی سهیل؟

مثل گریه‌ای که آماده چنگول زدن هست
نگاهم کرد و گفت: از مزه اش خوشم نمی‌یاد. بوی
پیاز می‌ده. ولی سهیل خوشش می‌یاد.

- همیشه می‌دی سهیل؟

این دل آشوبی گاهی نیشی هم به قلبم می‌خورد.
آسپرینی برداشتم و توی دهانم گذاشتم. با آب دهان
قورت دادم. دهانم تلخ شد. دهانم را زیر شیر آب
گرفتم و کمی آب خوردم.

از دم غروب این دومین بار بود که قرص
آسپرین می‌خوردم. پیمان نگاهم کرد و گفت: چته؟
از وقتی اوادم یا داری با خودت حرف می‌زنی یا

از این ور اتاق می‌ری اون ور اتاق. دوباره صدای
جرقه تیر برق آمد.

گفتم: این چشه؟ صدایش داره دیونه‌ام
می‌کنه

- حتما محافظش شکسته، بارون که می‌خوره
صدای ده.

- برو صدایش رو ببر.
- چند دقیقه دیگه خودش می‌ترکه.

به تلویزیون نگاه کرد. داشتم با تصحیح
ورقه‌ها خودم را مشغول می‌کردم که با صدای جرقه
لامپ از جام پریدم. با خودم گفتم: این جوری

نمی‌شه دیگه نمی‌تونم تحمل کنم.
مانتو می‌پوشیدم پیمان گفت:

- نصفه شبی کجا؟
- می‌رم لامپو بشکونم.

با تعجب نگاهم کرد.
- بارون می‌ترکوندش.

پارسا گفت: خودم می‌رم با سنگ می‌شکونم.
پیمان نگاه تندى بهش کرد. بلند شد پارسا هم

دنبالش رفت. از پنجره نگاه می‌کردم.
چهار پایه را آورد. کنار تیر برق گذاشت.

می‌دانستم اهل سنگ پرت کردن نبود. می‌شناختمش
از یک ادارای اتو کشیده بیشتر از این نمی‌شد توقع

فرها

• نوشته: زینب حضوری قسمت دوم و پایانی

شبش باران تندی می‌آمد و به شیشه پنجره
ضربه می‌زد. پیمان و پارسا جلوی تلویزیون نشسته
بودند. پیمان دست به شقیقه اش گذاشته بود و
می‌مالید.

یک هفته‌ای بود که می‌دیدم شقیقه اش را
می‌مالید اما فرصت پیش نمی‌آمد بپرسم چرا؟
صدای تلویزیون زیاد بود و لامپ تیر برق جلوی
پنجره هم نمی‌دانم چش شده بود هر چند دقیقه
جرقه می‌زد.

نمی‌دانم از صدای تند باران بود یا
از صدای زیاد تلویزیون یا از زود تاریک
شدن هوا یا از صدای زوزه مانند باد که لای
شاخه‌های خشکیده می‌پیچید، دلم پراز آشوب
بود.

دل و رودام مثل مار به هم می‌پیچیدند. توی

کتاب

داستان طولانی

رمان «داستان طولانی»

نوشته نویسنده اهل ترکیه،
مصطفی کوتلو است که با
ترجمه تهمینه شیخی و
توسط نشر افراز روانه بازار
کتاب شده است. این کتاب
جایزه سالانه بنیاد یونس



امره در بخش داستان را برده و ۱۲۳ صفحه دارد و به قیمت ۱۰ هزار
تومان به فروش می‌رسد. در بخشی از این داستان می‌خوانید: «پدرم
برگشت، اما تنها. بقیه و سازدهنی‌ای را که برای من خریده بود
در دست داشت. لبخند می‌زد، ولی در این لبخند چیز عجیبی بود.
هیچ‌کس حرفی نزد. سکوتی طولانی و آزاردهنده. اول به پدرم و بعد
به دختر لال نگاه کردم. چشم‌توچشم شدیم. لب‌های دختر شروع
کرد به لرزیدن. آرام از سر جایش بلند شد و رفت سمت پنجره. من
هم دنبالش رفتم. بیرون برف می‌بارید. برف همه‌جا را پوشانده بود.
رئیس ایستگاه سرش را پایین انداخت و با اسب سفیدش از میان
برف‌ها گذشت.»

موزه

موزه زرتشتیان کرمان

موزه زرتشتیان واقع

در شهر کرمان و اولین و تنها

موزه مردم‌شناسی زرتشتیان

جهان است. ساخت این موزه

در دهه ۱۳۷۰ شروع شد. از

کهن‌ترین اشیاء این موزه یک جلد کتاب دستنویس گاتاها با پیشینه بیشتر
از دویست سال و یک آتشدان دستی با تاریخ حک شده ۱۲۰۷ است.
همچنین تصاویر انجمن ناصری زرتشتیان کرمان و رفسنجان و تصاویر
سرشناسانی چون ارباب کیخسرو شاهرخ، میرزا برزو آمیغی، کشور خانم
و پوراندخت در عکس و اسناد این موزه نگهداری می‌شود. بخشی از این
موزه به انواع آتشدان، روغن سوز، پیسه‌سوز و چراغ لاله را اختصاص داده
شده است. لباس‌های زنانه‌ای با قدمت ۵۰ تا ۱۵۰ سال و پیشینه‌ای که در
اسناد هخامنشی تا ساسانی دیده می‌شود، گویای پوشش زنان زرتشتی
است. مخنا، لچک، چارقد، کت، پیراهن و شلوار گلدوزی شده از انواع
لباس‌های زنانه‌ای است که در این موزه نگهداری می‌شود.



گشت و گذار

محلات

شهر محلات در

استان مرکزی و در فاصله

۲۶۲ کیلومتری تهران قرار

دارد و نام آن با نام گل

عجین شده است. این

شهرستان را به نام شهر

گل و یا پایتخت گل ایران

می‌دانند و به آن لقب هلند ایران را می‌دهند. در این شهرستان

دهکده گلی وجود دارد که به نوعی هیجان انگیزترین قسمت سفر

به محلات خواهد بود. در این دهکده می‌توانید انواع کاکتوس‌ها،
گل و گیاهان خانگی و گیاهان زینتی را تهیه کنید. همچنین در این
شهرستان غارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها هم دیدن
کنید. شهر محلات از طرف شمال به قم و آشتیان، از طرف جنوب
به اصفهان و گلپایگان، از طرف غرب به خمین و اراک و از طرف
شرق به دلجان محدود می‌شود. این شهر به جز گلستان‌هایش به
خاطر نبود آلودگی هوا هم محبوب گردشگران است.



۵۰۰ دنیای شیرین

تر حلوای شیرازی

● مواد لازم:

نشاسته	۱۲۵ گرم
آرد برنج	۶۵ گرم
شیر پر چرب	۱ لیتر
گلاب	۲۵۰ میلی لیتر
شکر	۳۰۰ گرم
زعفران	نصف قاشق چای خوری
پودر پسته	مقداری برای تزیین

● طرز تهیه:



در ظرفی نشاسته را با چهار پیمانه آب سرد مخلوط کرده و هم بزنید تا نشاسته کاملاً در آب حل شود، سپس از صافی رد کنید. در ظرفی دیگر، آرد برنج را با شیر مخلوط کرده و هم بزنید تا آرد کاملاً در شیر حل شود، سپس دوباره از صافی رد کنید. آرد برنج و نشاسته حل شده را در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت متوسط قرار داده و مرتباً هم بزنید تا غلیظ شود، سپس گلاب و شکر را اضافه کرده و مجدداً هم بزنید تا به غلظت فرنی برسد.

مایه آماده شده را از روی حرارت برداشته و دو قسمت کنید، نیمی از آن را با زعفران دم شده غلیظ کاملاً مخلوط کنید، قسمت ساده (بدون زعفران) حلو را در دیس لبه داری ریخته و با پشت قاشق، روی آن را صاف و یکدست کنید، سپس حلوای زعفرانی را روی آن بریزید و مجدداً سطح آن را صاف کنید، روی آن مقداری پودر پسته بپاشید و به مدت پنج ساعت در یخچال قرار دهید. پس از این مدت، حلو را به شکل لوزی برش داده و در ظرف مورد نظر بچینید.

۵۰۰ آشپزی آسان

کوکوی ماست

● مواد لازم:

تخم مرغ	۶ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	۱ قاشق چای خوری
ماست	۱ پیمانه
آرد گندم	۱ قاشق سوپ خوری
تره	۱۵۰ گرم
هویج	۲ عدد
خلال بادام	یک چهارم پیمانه
خلال پسته	یک چهارم پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم



● طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را به همراه نمک، فلفل و زعفران در ظرفی بریزید و با همزن دستی هم زده تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند. در ظرفی جداگانه، ماست و آرد گندم را با یکدیگر مخلوط کنید، سپس آن را به مخلوط تخم مرغ بیافزایید و هم بزنید. تره و هویج خرد شده را در ظرفی جداگانه بریزید و با یکدیگر کاملاً مخلوط کنید. پس از آن، خلال بادام خیس و آبکش شده و خلال پسته را به آن اضافه و مخلوط کنید، سپس آن را به مخلوط تخم مرغ و ماست اضافه کنید و هم بزنید تا مایه کاملاً یکدست شود. حالا در تابه ای، مقداری روغن ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید سپس کوکو را در آن ریخته و سرخ کنید.



۵۰۰ گرم گوشت ماهیچه با استخوان را به همراه یک عدد پیاز، نخود و لوبیای خیس و آبکش شده و مقداری آب به قابلمه اضافه کرده، حرارت را ملایم کنید تا گوشت و حبوبات، به مدت سه تا چهار ساعت بپزند. یک سیب زمینی مکعبی خرد شده را با ۲ قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی تفت دهید تا

۵۰۰ پیشینه‌های آشپزی

آبگوشت کلم

در وعده افطار هیچ چیز به اندازه خوردن یک کاسه آش، سوپ یا آبگوشت حال آدم روزه دار را جا نمی‌آورد. اگر دوست دارید غذای جدیدی را امتحان کنید که برای افطاری هم مناسب باشد، آبگوشت کلم همدان را با دستور زیر بپزید.

● مواد لازم:

سیر	۲ حبه
کلم قمری	۳۵۰ گرم
گوشت ماهیچه	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
نخود و لوبیا سفید	روی هم ۱۵۰ گرم
روغن مایع	به مقدار لازم
نعناع داغ	۲ قاشق سوپ خوری
سیب زمینی	۲ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
برگ ریحان تازه	۱۰۰ گرم
آبغوره	۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم

● طرز تهیه:

ابتدا ۲ حبه سیر را له کرده و تفت دهید تا طلایی رنگ شود، سپس ۳۵۰ گرم کلم قمری را که مکعبی خرد کرده اید، به همراه ۲ قاشق سوپ خوری زردچوبه به آن اضافه کرده و مجدداً تفت دهید.

۵۰۰ نکات داری

نکات کوچک اما کاربردی خانه داری

و درون یخچال قرار دهید، برای مدت بیشتری تازه خواهد ماند. کیسه‌های پلاستیکی برای نگهداری اینگونه سبزیجات جالب نیستند. توجه داشته باشید که برگ‌های خارجی کاهو را تا لحظه استفاده جدا نکنید.



قرار دهید و بعد آن را داخل آب سرد بیندازید. پوست گوجه‌ها به راحتی جدا می‌شود. ۱۶. پنیر شور را داخل دوغ نگه دارید. هم نمکش کمتر می‌شود و هم سالم‌تر می‌ماند و هم مزه خوبی خواهد داشت. ۱۷. اگر می‌خواهید شیر برنج شما خوشمزه‌تر شود، برنج را با شیر خیس کنید. ۱۸. برای برطرف کردن گودی فرش می‌توانید در چاله‌های ایجاد شده در فرش، چند تکه یخ بگذارید و به مدت نیم ساعت صبر کنید تا پره‌های خوابیده فرش دوباره به حالت طبیعی باز گردد. همچنین می‌توانید مقداری آب ولرم در محل گودی بریزید. سپس پارچه‌ای مرطوب روی آن قرار دهید و به آرامی با اتوی نسبتاً داغ روی آن را بکشید تا پره‌ها به حالت اولیه بازگردند.

۱۹. برای نظافت وسایل حصیری ظرف بزرگی از آب نمک تهیه کنید و این وسایل را داخل آن بگذارید و سپس با برس نرمی خیلی آرام آن‌ها را داخل آب نمک تمیز کنید.

۲۰. پس از اینکه آبلیمو و آبغوره را داخل شیشه ریخته‌اید، بهتر است شیشه را داخل آب جوش قرار دهید تا آنزیم و باکتری‌های موجود در آن، از بین برود. با انجام این کار، قارچ‌ها امکان رشد را از دست می‌دهند و در نتیجه احتمال کپک زدن این مواد هم کاهش چشم گیری می‌یابد.

۲۱. مخلوط روغن زیتون با مقداری آب لیمو و مالش آن به چوب با یک پارچه نمناک سبب درخشانی وسایل چوبی می‌شود.

۲۲. اگر بر روی پیازهایی که قصد سرخ کردنشان را دارید، کمی آرد بپاشید رنگی عالی خواهند داشت.

۲۳. قبل از پوست گرفتن پیاز انگشتان‌تان را به سرکه آغشته کنید تا بوی پیاز به خود نگیرد.

۲۴. برای جلوگیری از کپک زدن نان، قرار دادن کمی نمک در ظرف نان را فراموش نکنید.

۱۲. برای گرفتن چربی اضافی غذا، دو پاکت کاغذی را با یک ورقه دستمال یا حوله کاغذی پوشانده و روی غذا بگذارید. برای این منظور روزنامه نیز موثر است. ۱۳. اگر مایلید سبزی آش یا سبزیجات دیگر مانند نخود فرنگی یا لوبیا سبز، همچنان سبز بمانند و رنگ کدر به خود نگیرند، باید در مدت پخت، در ظرف را باز بگذارید یا یک چهارم قاشق چای خوری جوش شیرین به سبزیجات مذکور اضافه کنید. ۱۴. برای از بین بردن پلاستیکی کاهو و سبزی کمی آبلیمو در آب سرد بریزید، سپس کاهو و کرفس را در آن خیس کنید و چند ساعت درون یخچال قرار دهید تا تازگی خود را به دست آورد. ۱۵. برای جدا کردن پوست گوجه فرنگی ابتدا گوجه‌ها را به مدت ۸ ثانیه داخل آب جوش

خانه داری و کدبانوگری مهارتی است که به تجربه به دست می‌آید. اگر می‌خواهید از تجربه‌های دیگران در این زمینه بهره‌مند شوید، این نکات کلیدی و ساده را بخوانید و به ذهن بسپارید.

۱. برای این که قسمت‌های آخر شکلات صبحانه و کره بادام زمینی به هدر نرود، مقداری بستنی در این شیشه‌ها بریزید تا هم بستنی خوشمزه شود و هم از باقی مانده شکلات یا کره بادام زمینی کاملاً استفاده شود. ۲. تخم مرغ را قبل از آب پز کردن محکم تکان دهید تا زرده و سفیده یک رنگ شود. ۳. برای جلوگیری از چسبیدن گوشت یا ماهی به ته ظرف، ابتدا ته ظرف یک لایه از برش‌های لیمو قرار دهید و سپس گوشت یا ماهی را روی آن بگذارید. ۴. پیازهای ریز را ابتدا در آب جوش قرار دهید تا به آسانی پوست شان جدا شود. ۵. برای کند کردن و نفاذ شدن گوشت فرنگی، آن را از محل اتصال به ساقه به پایین قرار دهید؛ این امر مانع از ورود هوا می‌شود. ۶. برای از بین بردن طعم تلخ هر گیاهی، آن را به مدت یک ساعت در آب یخ قرار دهید. ۷. پاستا را هنگام گرم کردن مجدد به شکل پیراشکی گرد کنید تا سریع‌تر گرم شود. ۸. ظرف بستنی را در پلاستیک فریزر بگذارید تا هنگام برداشتن بستنی نرم بماند. ۹. برای ثابت نگه داشتن تخته گوشت، زیر آن پارچه خیس قرار دهید. ۱۰. برای آنکه قارچ هنگام نگهداری در یخچال، پلاستیده و کوچک نشود، هیچ‌گاه آنها را درون کیسه‌های پلاستیکی بدون منفذ قرار ندهید، بلکه داخل پاکت کاغذی گذاشته و در یخچال نگهداری نمایید. کاغذ باعث خواهد شد که قارچ‌ها نفس کشیده و در هوای مرطوب یخچال، تازه و شاداب بمانند. ۱۱. کاهو را اگر داخل پاکت کاغذی گذاشته

چرا دست و پایتان خواب می‌رود؟

B در گوشت قرمز، سبوس، چغندر، مارچوبه و اسفناج، عدس و جگر وجود دارد. کمبود ویتامین ۳B هم با اختلال در عملکرد کبد و روده‌ها، باعث بدبو شدن دهان می‌شود. بهترین منابع ویتامین ۳B غذاهای غنی از پروتئین مثل مرغ، سفیده تخم مرغ، ماهی‌های چرب، تخمه آفتابگردان هستند. خرابی پوست و مو هم از دیگر عوارض کمبود ویتامین‌های گروه B و مشخصاً ویتامین ۷B است که در گوشت، ماهی، سبزیجات، میوه و قارچ پیدا می‌شود. پس می‌بینید که این ویتامین‌ها از حیاتی‌ترین و حساس‌ترین ویتامین‌ها هستند و کمبودشان می‌تواند منجر به طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها شود.

خواب رفتن دست و پا و گزگز کردن انگشتان نشان می‌دهد که کمبود آهن و ویتامین‌های گروه B صدای بدنتان را درآورده است. مهم‌ترین ویتامین‌ها برای شمای که این علامت را دارید، ویتامین‌های ۶B و ۱۲B است. دلیل گزگز که حس می‌کنید آن است که در کمبود ویتامین‌های گروه B، مغز به سختی می‌تواند با اعصاب بدن ارتباط برقرار کند و به همین دلیل دچار بی‌حسی و گزگز می‌شوید. اما این تنها عارضه کمبود ویتامین‌های گروه B نیست. با کمبود این ویتامین ممکن است دچار افسردگی و خلق پایین هم بشوید، زود از کوره در بروید و احساس خستگی و کسالت دائمی داشته باشید. بهترین منابع تامین کننده ویتامین



درد دست چپ را جدی بگیرید



حتماً شنیده‌اید که درد دست چپ نشان دهنده آغاز یک حمله قلبی است. اما چه جور دردی را باید خطرناک دانست و چه دردی بی‌خطر است؟ احساس درد در دست چپ که با فعالیت شدیدتر می‌شود و با استراحت بهبود می‌یابد، نیاز به رسیدگی پزشکی فوری دارد زیرا ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل قلبی جدی باشد، به ویژه اگر درد عمیق است و دست نسبت به لمس حساس نیست. درد در دست چپ که به طور ناگهانی هنگام استراحت پدیدار می‌شود، همانند وقتی که در حال تماشای تلویزیون هستید، نیز می‌تواند به واسطه یک بیماری قلبی شکل گرفته باشد. در نهایت، اگر دست درد با نشانه‌های دیگر مانند درد قفسه سینه، تهوع، استفراغ، سرگیجه، غش، تنگی نفس، تعریق غیر معمول، نفخ شکم، سرفه یا خس خس سینه همراه است، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

درد در دست چپ همراه با تنگی نفس، تعریق بیش از اندازه یا رنگ پریدگی پوست، تهوع، استفراغ یا سوءهاضمه، سرگیجه، سبکی سر، غش یا از دست دادن هوشیاری، ضربان قلب سریع یا نامنظم، عدم حساسیت به لمس و رابطه با حرکت هم نیاز به مراجعه به اورژانس دارد.

۷ علامت اولیه ام‌اس

۵- ضعف و گرفتگی عضلات یکی از علائم آزاردهنده ام‌اس است که نه تنها حرکت را دشوار می‌کند، بلکه بسیار هم دردناک است. این اسپاسم‌ها معمولاً در بخش‌های انتهایی بدن مثل دست‌ها و پاها ایجاد می‌شوند و از چند دقیقه تا چند روز طول می‌کشند.

۶- بی‌حالی و خستگی غیرعادی هم در ام‌اس شایع است. به‌طوری‌که خستگی این بیماری با هیچ خستگی دیگری قابل مقایسه نیست و فرد با کوچکترین فعالیتی احساس می‌کند در حال سقوط و از پا افتادن است. گاهی حتی پس از یک خواب خوب شبانه هم بیمار احساس خستگی می‌کند. البته خستگی مفرط ممکن است علامت خیلی از بیماری‌ها باشد و به صرف مشاهده این علامت نباید نگران ام‌اس شوید.

۷- بی‌اختیاری در دفع ادرار و مدفوع در بیماری MS دور از انتظار نیست. تقریباً ۸۰ درصد بیماران مبتلا به MS در کنترل ادرار و مدفوع خود مشکل دارند. هر چند این مشکل در مراحل بالاتر بیماری دیده می‌شود و افرادی که ام‌اس خفیف دارند ممکن است چنین مشکلی نداشته باشند. اسهال مداوم و اختلال کنترل تخلیه روده هم یک مشکل آزاردهنده دیگر در این افراد است.



علامت‌های ام‌اس هستند.

۴- گزگز و بی‌حسی دست و پاها، شاید با کم‌خونی یا خستگی اشتباه گرفته شوند اما یکی از نشانه‌های شایع ام‌اس هستند و نباید ساده از کنار آنها گذشت.

ام‌اس خیلی وقت‌ها بی‌علامت است و گاهی حتی تا زمان بروز اولین حمله بیماری، فرد از اختلال خود با خبر نمی‌شود. اما برخی نشانه‌های اولیه بین مبتلایان مشترک است و در بیشتر آنها به چشم می‌خورد. این علامت‌ها عبارتند از:

۱- کاهش حافظه، ناتوانی در تمرکز، ناهماهنگی در کلام و مشکلات زبانی از نشانه‌های اولیه این بیماری هستند که با پیشرفت آن، شدت می‌یابند.

۲- سرگیجه و عدم تعادل هم یکی دیگر از زنگ خطرهای شروع ام‌اس است و با شدت گرفتن بیماری ممکن است فرد را نیازمند استفاده از عصا برای حفظ بهتر تعادل کند.

۳- اختلالات بینایی از شایع‌ترین علامت‌های شروع ام‌اس هستند. این اختلالات به صورت دوبینی یا نابینایی موقتی یا کاهش بینایی ناگهانی دیده می‌شوند و نشان می‌دهند ام‌اس اعصاب بینایی را هدف قرار داده است. گاهی ممکن است بیمار بخشی از دید یک چشم خود را از دست بدهد، گاهی ممکن است از یک چشم به طور ناگهانی نابینا شود یا پرده‌ای را جلوی چشم خود احساس کند که ثابت بوده و با پلک زدن حرکت نمی‌کند. از دست رفتن رنگ‌بینی و درد چشم هم از دیگر

خطر بزرگی شکم

داشتن شکم بزرگ یا انبوهی از چربی در پهلوها فقط باعث بدحیکی و از ریخت افتادن شما نمی‌شود. چاقی شکمی مضرترین شکل چاقی است که احتمال ابتلا به دیابت، گرفتگی عروق و سکت قلبی و مغزی را در افراد چاق بیشتر می‌کند.

دلیلش این است که این چربی‌ها برخلاف چربی‌های زیر جلدی که درست زیر پوست قرار دارند، ارگان‌های حیاتی شما را احاطه کرده‌اند.

در واقع چربی شکمی نشان می‌دهد که قلب شما در توده‌ای از چربی گرفتار شده، رگ‌هایتان تنگ‌تر است، کبدتان چرب شده و به سرعت به سمت بیماری پیش می‌روید.

این خطر حتی برای کسانی که از نظر وزنی در محدوده سالم هستند یا اندامی لاغر دارند و فقط شکمشان



بزرگ است هم وجود دارد. برای خانم‌ها دور شکم بیش از ۸۹ سانتیمتر به معنای خطر بالای ابتلا به بیماری‌های مزمن است و برای آقایان دور شکم بیش از ۱۱۰ سانتی‌متر. تنها راه رسیدن به سلامت هم رژیم غذایی اصولی و ورزش است. حتی تخلیه چربی‌های شکمی با جراحی هم فقط ظاهر کار را درست می‌کند و ارگان‌های داخلی همچنان بیمار و گرفتار خواهند بود.

بهترین زمان مصرف املاح و ویتامین‌ها

ویتامین C: این ویتامین، محلول در آب است و به سرعت از راه کلیه‌ها دفع می‌شود. به همین علت برای کسب نتیجه بهتر، ویتامین C را در هر سه وعده غذایی مصرف کنید. ویتامین C نباید قبل از خواب مصرف شود چون ماده‌ای محرک است و خوابتان را مختل می‌کند. صبح‌ها قبل از صبحانه جذب ویتامین C به بیشترین حد می‌رسد و بهترین زمان مصرف است.

ویتامین E: بهترین روش مصرف آن، همراه با غذاست، زیرا این ویتامین محلول در چربی است. امگا ۳: بهتر است امگا ۳ را همراه با وعده غذای اصلی مصرف کرد زیرا محلول در چربی است و همراه غذا بهتر جذب می‌شود. مصرف همزمان ویتامین E با امگا ۳ مفید است، و ویتامین E جلوی اکسیداسیون امگا ۳ را می‌گیرد.

کلسیم: بهترین زمان مصرف مکمل‌های کلسیم، شب‌هاست. کلسیم می‌تواند به خوابیدن کمک کند و البته جذب و استفاده از کلسیم در بدن، شب‌ها به اوج خود می‌رسد. آهن: آهن را قبل از صبحانه یا ۲ ساعت پس از غذا مصرف کنید. البته مصرف همزمان قرص آهن با کلسیم و مواد لبنی می‌تواند باعث کاهش جذب کلسیم شود.



چگونه شبکه‌های اجتماعی دیدگاه شما را نسبت به برنده بودن یا بازنده بودن عوض می‌کنند؟

بازنده یا برنده در دنیای امروز



● ریحانه دوستدار

زندگی بدون شبکه اجتماعی سخت است. تبلیغات مجانی، شانس ایجاد شبکه‌های دوستی و اجتماعی بدون محدودیت، ارتباط با دوستان قدیمی و فراموش شده یا دور از دسترس امکاناتی است که این شبکه‌ها برای ما فراهم می‌کنند.

اما اتصال دائمی به این شبکه‌ها جنبه‌های منفی خاص خودشان را دارند. این شبکه‌ها می‌توانند اثری منفی در دیدگاه ما نسبت به خود یا دیگران داشته باشند.

شبکه‌های اجتماعی فقط امکانی برای هم‌رسان کردن افکار و ایده‌ها برای دوستانمان نیست. حالا این شبکه‌ها فرصتی برای تبلیغ خودماست. ما می‌خواهیم برندی برای خودمان بسازیم و سبک زندگی خود را به دیگران ارائه کنیم.

مهم نیست سبک زندگی ای که نشان می دهیم
 پقدر جعلی و ساختگی باشد. خیلی از کسانی که
 ما را دنبال می کنند به صداقت و راستی مان اعتقاد
 دارند و گمان می کنند زندگی هیجان انگیزی داریم.
 تا اندازه ای این شبیه ها آزادی بدون مرزی را فراهم
 می کند. حالا فرصتی است که می توانیم سبک زندگی
 خود را به عنوان شغل انتخاب کنیم. در نتیجه طبیعی
 است که برای ارائه محصول خود یک سبک زندگی
 را جعل کنیم.

اما آنچه سوپرستارهای شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دهند این دیدگاه را برای افراد معمولی ایجاد

... توصیه‌های عاشقانه

عاشقانه‌های دور از موبایل

طبیعی است که شما در انتهای روز، زمانی که خسته به خانه می‌آیید نیاز به خلوت و سکوت و انجام کارهای دلخواهتان را دارید.

اما اگر شما یا همسران مدام در تلقین همراه خود فرو بروید یا که هر کدام در اتاق جداگانه‌ای برنامه مورد علاقه‌تان را در تلویزیون تماشا کنید، بدین معنی است که برای هم اهمیتی ندارید یا حتی می‌پسندید.

برای استحکام رابطه‌تان، گوشی یا تلویزیون را حداقل تا دو ساعت پس از این که به خانه آمدید، خاموش کنید تا مانع از برقراری ارتباط با همسران نشود. روی همسران بنشینید و به چشمهایش زل بزنید، با او صحبت کنید و از اتفاق‌هایی که در طول روز برایش رخ داد باخبر شوید. این لحظات شاید کمی تاه باشند اما تأثیر بلند مدت و مثبتی در رابطه عاطفی شما خواهند گذاشت و رابطه عاشقانه‌تان را تقویت خواهد کرد.

می‌کند که زندگی‌شان چیز خاصی برای عرضه ندارد و آنها آنقدر خوب نیستند که بتوانند فالوئرهایی داشته باشند. انسان مدرن خودش را با لایک و فالوئرهای ارزش‌گذاری می‌کند و آنها را معیاری برای خوبی خود تلقی می‌کند.

قضاوت دیگران بر مبنای شبکه‌های اجتماعی

به طور مشخص نسل جدید شبکه های اجتماعی را بیش از اندازه جدی می گیرند. افراد ۱۸ تا ۲۴ ساله معیار دوستی با دیگران را بر اساس تعداد فالوئرها ارزش گذاری می کنند. این گروه از جوان ها آگاهی کافی نسبت به منطق و معیار اشتباه خود ندارند.

علاوه بر این وجود نرم افزارهای زیاد ویرایش عکس باعث شده هر کسی بتواند تصویر خودش را طوری ویرایش کند که زیبا و بدون نقص دیده شود.

شبکه‌های اجتماعی این محیط را ایجاد کرده‌اند تا با آزادی هرچه تمام‌تر آنچه از خود می‌خواهیم را به دیگران نشان بدهیم. شما بهتر می‌دانید که برای بسیاری از پست‌های بی‌نقص، زمانبندی، تلاش و برنامه‌ریزی زیادی شده است و حتی ممکن است فردی برای گرفتن یک عکس ساعت‌ها وقت بگذارد.

مطالعات نشان می‌دهند که بسیاری از کسانی که سبک زندگی به ظاهر عالی و بی نقصی دارند در واقع افسرده، مضطرب و پریشان و بی‌قرار هستند. شاید این نوع مطالعات سوگیری داشته باشند اما

... یافته‌های روانشناسی

فرزند دار شدن؛ اکسیر طول عمر

محققان سوئدی دریافته‌اند داشتن نقش والدین به روند تاخیر افتادن مرگ ناشی از افزایش سن کمک می‌کند و افرادی که پدر و مادر هستند بیش از افراد بدون فرزند عمر می‌کنند.

طبق نتایج مطالعات، انتظار می‌رود پدران و مادران در سن ۶۰ سالگی یک و نیم تا ۲ سال بیشتر از افراد بدون فرزند عمر کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد تا سن ۸۰ سالگی، پدران حدود ۸ ماه بدون فرزند عمر می‌کنند. نتایج بدست آمده نشان‌دهنده امید به زندگی افراد بدون فرزند است.

حمایت اجتماعی از سوی فرزندان خود را خود را دارا شوند.



بازی وهم و خیال

داشتن یک اکانت موفق در شبکه‌های اجتماعی نیاز به تلاش و زمان دارد. گاهی مثل داشتن شغل دوم است. وقتی تصویر بی‌نقصی را می‌بینید مطمئن باشید این تصویر برآمده از فیلتر و ویرایش است و برای آن وقت زیادی صرف شده است. هشتگ و هشتگ‌گذاری هم بسیار مهم هستند. خیلی از لایک‌ها فقط بخاطر زمان‌بندی مناسب و استفاده از هشتگ‌های مناسب به دست آمده‌اند. چیزی که در واقعیت وجود ندارد. تصور کنید چه چیزهایی را می‌توانید به دست بیاورید و چقدر می‌توانید خوش‌حالت‌تر باشید اگر زمان‌تان را صرف به دست آوردن لایک نکنید. در زندگی واقعی شما همواره فرصت دارید از حقیقت زندگی خودتان لذت ببرید.

وقفه‌بیندازید

گاهی لازم است که حتی فقط برای یک روز صفحه اجتماعی مورد علاقه‌تان را ببندید. به خودتان این حق را بدهید تا از فشار و انتظارات این شبکه‌های ارتباطی دور شوید. اگر بدون آنها دوام بیاورید می‌توانید به این فکر کنید که باز هم به آن بازگردید. این به معنای آزادی است.

گاهی خودتان را به چالش بکشید و بعد جایزه بدهید. مثلاً عهد کنید سه روز به یک شبکه اجتماعی سرنزید. نرم افزار را پاک کنید و جایگزین های بهتری برای سرک کشیدن به زندگی دیگران یا اظهار نظر در مورد دنیا پیدا کنید.

به خودتان یک وعده غذای خوب بدهید یا چیزی را خرید که واقعاً به آن نیاز دارید. هرچقدر بیشتر این کار را انجام بدهید بیشتر می‌فهمید که فرهنگ شبکه‌های اجتماعی چقدر احمقانه است. چه چیزی شمارا توانمند می‌کند

زندگی شما در واقع خیره شدن بی هدف به یک صفحه نمایش نیست. حتما شما علاقمندی های دیگری دارید. این علاقمندی ها نیازی به تبلت و گوشی هوشمند ندارند. به این سرگرمی ها بازگردید. کوهنوردی کنید، کتاب بخوانید، برقصید و بازی کنید. هر کاری که در آن نیازه شبکه های اجتماعی نداشته باشید عالی است. این کارها شما را توانمند می کنند و اعتماد به نفس تان را باز می گردانند. همچنین از این طریقه، به موفقیتهای زندگی واقعه جز متفاوت است.

دنبال دوستی واقعی باشید

یادتان باشد که نمی‌توانید همه دوستانتان را در دایره شبکه‌های اجتماعی ببایید. خیلی از آنها اصلاً اکانتی ندارند؛ کسانی که به این شبکه‌ها وابسته نیستند و اعتیاد مجازی ندارند. نیازی نیست دفعه همه شبکه‌های اجتماعی را غیر فعال کنید، اما چنین آدم‌هایی را پیدا کنید تا شاید یادتان بیاید که ارزش‌های زندگی‌چه هستند.

خوب است دوباره یاد بگیرید چگونه مکالمات واقعی را پیش ببرید و از آن لذت ببرید. در زندگی واقعی، و در روابط سالم بوک و لایکی، در کار نیست.

کی به کودک حق انتخاب بدهید و کی باید پای حرف خود بمانید؟

معامله با کودکان



• ریحانه دوستدار

کودکان باید بدانند که در یک محیط شلوغ حتما باید دست والد خود را بگیرند و گر نه عواقبی در پی خواهد داشت. آنها باید بدانند نشستن در صندلی کودک و بستن کمربند یک قانون است. این ها مواردی نیست که بتوانید بر سر آنها معامله کنید.

وقتی می توانید چانه زنی کنید

برخی از کارهای روزمره را می توان با معامله و چانه زنی پیش برد. زمان خوردن غذا، برنامه تلویزیون، انتخاب نوع لباس، استایل مو، ماندن در خانه دوستان یا خوردن یک تکه شکلات و حتی مدت زمان و دوره حمام رفتن قابل چانه زنی هستند. شاید خوب باشد که هر از چندگاهی با دادن یک پیروزی کوچک، به کودک اعتماد به نفس و قدرت بدهید. این کار به معنای آن نیست که شما ضعیف هستید و او قوی است. اگر شما برای موضوعی بدون هیچ چانه زنی نه بگویید باید دلیلی برای آن داشته باشید. آیا واقعا رنگ کردن موی بنفش آنقدر چیز بدی است؟ شاید بد نباشد فرزندان یک بار هم مویش را بنفش کند و بعد از یک یا دو هفته خودش درس بگیرد. ممکن است افرادی که عادت به نه گفتن دارند مخالف این نظر باشند. اما گاهی بهتر است اجازه بدهید کودکان مسیر را انتخاب کنند.

چانه زنی و پیروزی

چانه زنی با کودک نباید با داد و هوار باشد. در این صورت این بحث و جدل است نه معامله. برای

«من فقط وقتی اتاقم را مرتب می کنم که نیلا بیاید اینجا» و یا «من برو کلی را فقط وقتی می خورم که به من بستنی بدهید». صدها نمونه از این معامله ها با کودکان وجود دارد. حتی خود شما نیز از این روش استفاده می کنید. اما وقتی فرزندان اینطور با شما معامله می کند خیال می کنید با یک وکیل خبره کوچک روبه رو هستید. اما این معامله فقط بر سر چیزهایی مثل مشق یا غذا انجام می شود. پس باید این سوال را از خودتان بپرسید که آیا واقعا با یک وکیل کوچک روبه رو هستید؟ آیا باید با او چانه بزنید؟ بعضی می گویند نباید با کودک وارد معامله شد چون این کار قدرت را از والدین می گیرد. اما برخی نیز با این روش موافق هستند چون روشی است برای آموزش این مساله که آنها بتوانند با دیگران معامله کنند. اما در واقع این بستگی به شما و فرزندان دارد. معامله کردن یا نکردن مساله این است!

وقتی باید روی حرف خود پافشاری کنید

برخی موضوعات به هیچ وجه قابل چانه زنی نیستند. مثلا شما نمی توانید سر بستن کمربند ایمنی ماشین با کودک معامله کنید. هیچ وقت بر سر کارها یا مسائلی که برای او یا دیگران خطرناک است معامله نکنید. جواب شما برای این نوع چانه زنی ها باید یک نه محکم باشد.

می گوید «می شود این خرگوش را داشته باشم؟ ببین چقدر زیباست؟ خودت گفتی می توانم خرگوش بخرم. او خانه ندارد» و شما نرم می شوید. همیشه یادتان باشد که نباید در چانه زنی با کودک احساساتی شوید. اگر در آپارتمان زندگی می کنید شاید نگه داشتن خرگوش منطقی نباشد.

بهانه گیری هم روشی برای مدیریت احساسات والدین است. هیچ وقت تسلیم بهانه گیری او نشوید. کودک باید بداند رفتار خوب او باعث تغییر نظر شما می شود. کودکان بسیار هوشمند هستند. آنها می دانند چه کاری باعث کوتاه آمدن والد می شود. برای رفتار اشتباه کودک جریمه ای در نظر بگیرید. مثلا وقتی برای چیزی دادو بیداد راه انداخت او را یک هفته از خوردن بستنی محروم کنید.

دلیل تصمیم قطعی خود را بگویید

اگر به کودک اجازه نمی دهید شب به خانه دوستش برود دلش را بگویید. شاید والدین دوستش باهم مشاجره دارند و یا شاید برادر یا خواهر بزرگش رفتار مناسبی ندارد. دلیل امتناع شما هرچه هست کودک باید بداند. اگر نمی گذارید از مسیری تنها بگذرد درحالی که دوستانش این اجازه را دارند شاید به این دلیل است که خودتان خاطره بدی از آن دارید. دیدگاه خود را درباره موضوعات مختلف در میان بگذارید.

اجازه بدهید انتخاب کنند

به کودک اجازه بدهید واقعا در تصمیم گیری ها نقش داشته باشد. مثلا اجازه بدهید یک روز خیلی دیر بخوابد یا دوستش را به خانه بیاورد. کودکان بزرگتر می توانند از گزینه های خود با دلیل و منطق دفاع کنند پس به دلایل آنها گوش بدهید و سعی کنید منطقی چانه بزنید. همواره به جای بازی برد - باخت به دنبال بازی برد-برد باشید.

چانه زنی نوعی سازش و مصالحه است نه برد و باخت.

رئیس شما هستید

یادتان باشد در هر اقلیم فقط یک پادشاه می گنجد و شما رئیس هستید. راه درست این است که برای موضوعات خاصی جای چانه زنی بگذارید اما در نهایت این شما هستید که باید نتیجه را قبول کنید. چون شما مسئول او هستید.

اینکه بخواهید اجازه بدهید کودک با شما چانه بزند یا نه دست خودتان است. اما بهتر است دیکتاتور نباشید و حق انتخاب فراهم کنید. یادتان باشد که امنیت او از هر چیزی مهمتر است و موضوعات زیادی وجود دارند که قابل چانه زنی نیستند. در عین حال خوب است به کودک توضیح بدهید چرا آنها رانمی پذیرد. شاید کودکان در آینده بخاطر رفتارشان وکیل قابلی شود.

اینکه بتوانید در چانه زنی موفق شوید به این نکته ها توجه کنید:

دیکتاتور نباشید

وقتی به کودک دستوری می دهید او طبق گزینه می خواهد نافرمانی کند. آیا مساله تمیز کردن اتاق است؟ شاید بهتر باشد کمتر دیکتاتور باشید و به کودک حق انتخاب بدهید.

کودکان عاشق گزینه ها هستند چون احساس می کنند در آنچه پیش می رود نقش دارند. وقتی کودک به مدرسه می رود به او گفته می شود بنشیند، ساکت باشد و کار کند. اینجاست که شورش های خانگی نقش مهمی پیدا می کند. کودکان نیاز دارند برای چیزی شورش کنند. چون آنها هیچ کنترلی بر زندگی شان در مدرسه ندارند. پس بهتر است به جای جنگ بخاطر تمیز کردن اتاق کمی منعطف تر باشید.

خونسرد باشید

تمام معامله گرهای حرفه ای از احساسات استفاده می کنند. همیشه در بحث با کودک خونسرد باشید. او ممکن است پرخاشگری کند اما شما می توانید با حفظ خونسردی یک معامله خوب را پیش ببرید.

اجازه ندهید کودک شما را مدیریت کند

کودکان می خواهند والدین را مدیریت کنند. اگر فکر می کنید کودکان تلاش می کند با تحریک احساسات شما را مدیریت کند با او معامله نکنید. او

اشتباهات رایج

جدا کردن اتاق کودک



یکی از بزرگترین چالش های والدین جدا کردن جای خواب کودک است. برخی اجازه می دهند کودک هر زمان خودش خواست مستقل شود و معمولا هم این اتفاق نمی افتد. خواب کودک در چهار ماهگی تنظیم می شود و دیگر به ندرت نیمه های شب از خواب برمی خیزد. بنابراین، بهتر است در شروع ۵ ماهگی رختخواب او را جدا کرده یا بچه را در اتاقی جداگانه بخوابانید. اگر کودک به هر دلیلی تا بعد از یک سالگی در رختخواب شما مانده بهتر است اتاق او را جدا کرده و در روزهای اول مدتی در اتاق او، کنار تخت او و بدون تماس پوستی تا صبح بخوابید. هرگز دست، مو یا گوش خود را وقت خواب در اختیار کودک قرار ندهید. اگر کودک عادت به تماس پوستی با شما دارد، به بهانه خواندن کتاب، عروسک یا وسیله دیگری را جایگزین کنید. حذف تماس بدنی از این جهت مهم است که اولین مرحله جدا شدن و مستقل شدن کودک از والدین، به حساب می آید. در مقابل درخواست ها یا بهانه تراشی های کودک برای ورود به اتاق شما یا نگه داشتن شما در کنار خودش، تسلیم نشوید.

پچه ها و یافته ها

سر بزرگ، نشانه باهوشی!



نتیجه یک مطالعه نشان می دهد کودکانی که با سرهای بزرگ به دنیا می آیند، احتمالا باهوش ترند. محققان دانشگاه ادینبورگ در جریان مطالعه ای که برای یافتن رابطه میان وزن ها، بهره هوشی و سلامت کلی داشتند، اندازه دور سر کودکان را با عملکرد دانشگاهی آنها در دوران جوانی ارتباط دادند و متوجه شدند که کودکانی که سرهای بزرگتری دارند، باهوش تر هستند و به مدارج علمی دست می یابند. محققان در این مطالعه از داده های مربوط به ۱۰۰ هزار انگلیسی که در بانک ژنتیکی انگلیس ذخیره شده بود، استفاده کردند.

در این بیوبانک بیش از نیم میلیون نمونه از افراد ۳۷ و ۷۳ ساله جمع آوری شده است. تجزیه و تحلیل دقیق این داده ها نشان داد کودکانی که با سرهای بزرگتر به دنیا می آیند، احتمال دستیابی آنها به مدارج و مدارک دانشگاهی به اندازه قابل توجهی بیشتر است و در آزمون های استدلال کلامی - عددی نیز نمره بالاتری کسب می کنند.

حل ۱۹۲۴